

Approche tenant compte des traumatismes

*intégrer la justice sociale à
mes relations au quotidien*

ou

*ma vie est un éternel atelier de
sensibilisation*



Invitations*

L'approche tenant compte des traumatismes est un travail émergent qui nécessite la créativité de chaque personne.

L'imperfection est accueillie et valorisée. Nous sommes à la fois ouvertes et honnêtes.

Guérir en relation: l'acte est profondément relationnel. La souveraineté de l'autre et notre pouvoir personnel sont tous les deux affirmés.

Les vérités multiples sont les bienvenues. On y fait de la place et on cherche les liens entre les perspectives qui sont différentes des nôtres.

Ma déclaration de reconnaissance du territoire

Sur le territoire de quels peuples autochtones sont situées les terres sur lesquelles vous vous trouvez?

Quelles langues autochtones sont parlées sur ces terres?

Ce territoire est-il cédé? Quels sont les traités (le cas échéant) applicables au territoire sur lequel vous vous trouvez?

Que savez-vous de l'histoire de ces peuples autochtones et de leurs premiers contacts avec les colonisateurs et les colons?

Quelles sont les questions d'actualité qui revêtent la plus grande importance pour les peuples autochtones du territoire sur lequel vous vous trouvez?

Quel soutien et quels témoignages de solidarité espèrent-ils obtenir, le cas échéant, des alliéEs et des corésistantEs?

Quel est **votre** lien avec les terres sur lesquelles vous vous trouvez? Pourquoi et dans quelle mesure sont-elles importantes pour vous?

Que pouvez-vous faire de plus pour mieux connaître les peuples autochtones du territoire où vous vous trouvez et pour établir avec eux des (meilleures) relations?

Pour vous aider à identifier des territoires : Native Land Digital (bilingue), Squamish Atlas (en anglais seulement) et Whose Land (en anglais seulement). Pour en savoir plus sur une nation, sur son histoire et ses combats, communiquez avec la nation concernée.



WEAVE
CHANGE

EDI
DONE
DIFFERENTLY



Tout est dans la nature

Ce zine a été créé dans le contexte d'un atelier sur une approche tenant compte des traumatismes offert par Mélanie Stafford auprès de l'équipe d'Action ontarienne à l'automne 2024.

La conception de l'atelier s'est fait avec le soutien de Michelle Petersen, inspiré de conversations qui ont lieu sur plusieurs années. Toutes les deux avons constaté des lacunes importantes en matière de ressources francophones au sujet du travail d'anti-oppression, de la gestion de conflit, du bien-être collectif et des approches tenant compte des traumatismes. Les ressources en français intégrant ces analyses sont limitées, et ce projet imparfait essaie de combler ce manque.





La culture dominante

La culture dominante détermine ce qui est de valeur, ce qui normal.

Elle nous transmet des messages sociaux qui influencent nos valeurs, nos perceptions, nos relations, notre estime de soi et notre sentiment d'appartenance, entre autres.

Ces messages s'inscrivent dans notre inconscient. Une approche tenant compte des traumatismes nous demande de faire preuve de curiosité envers les fondement de nos valeurs, tout en cultivant de la compassion envers soi et les autres.

Le travail de bien-être, de justice sociale et de revendication est crucial au travail d'anti-oppression, à la prévention et à la réduction des méfaits liés au trauma. Une approche tenant compte des traumatismes nous invite à co-créeer des espaces de connection, de dignité et d'appartenance au travers des différences.

CHACQUE FOIS QUE
VOUS RIEZ À L'IDÉE...



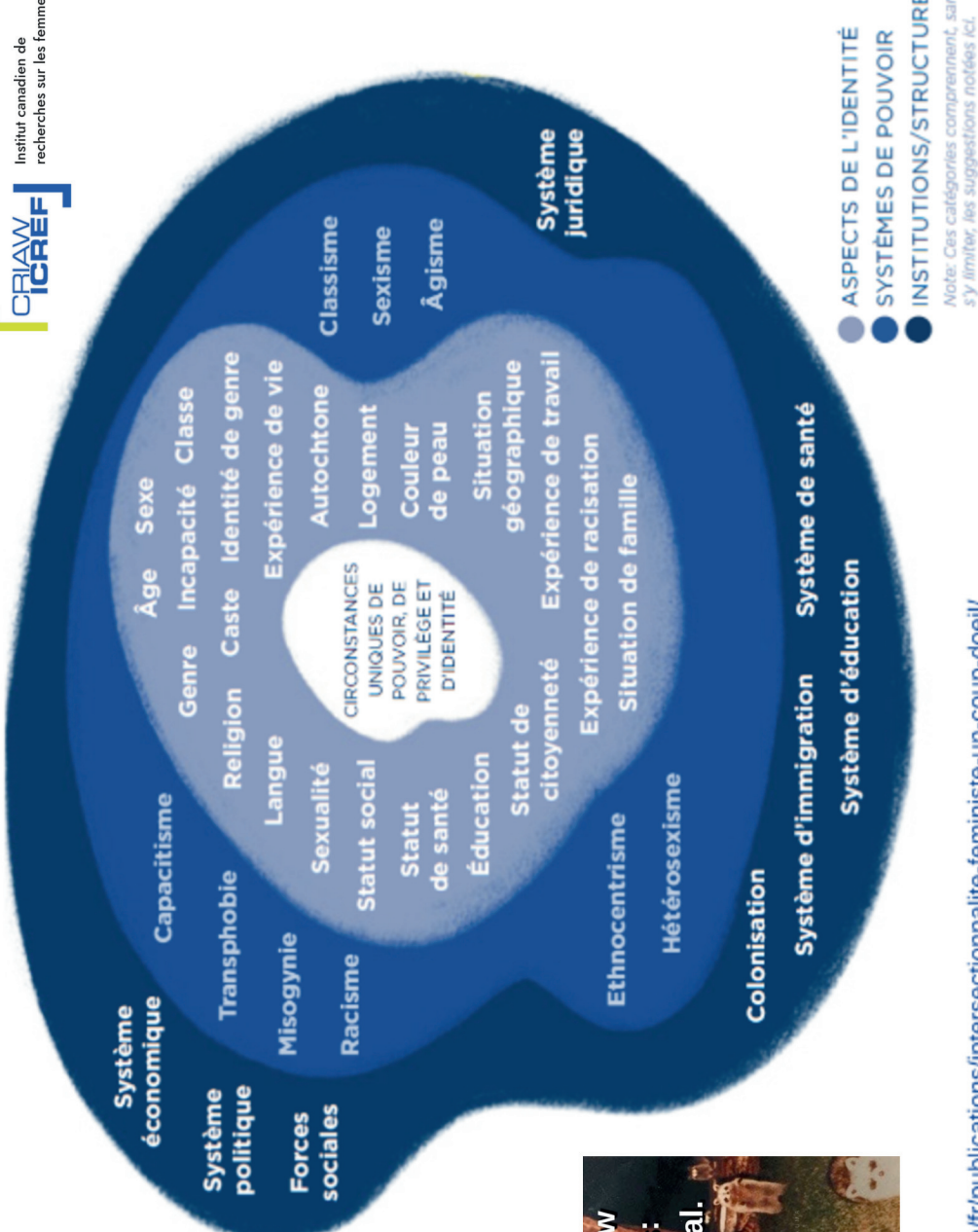
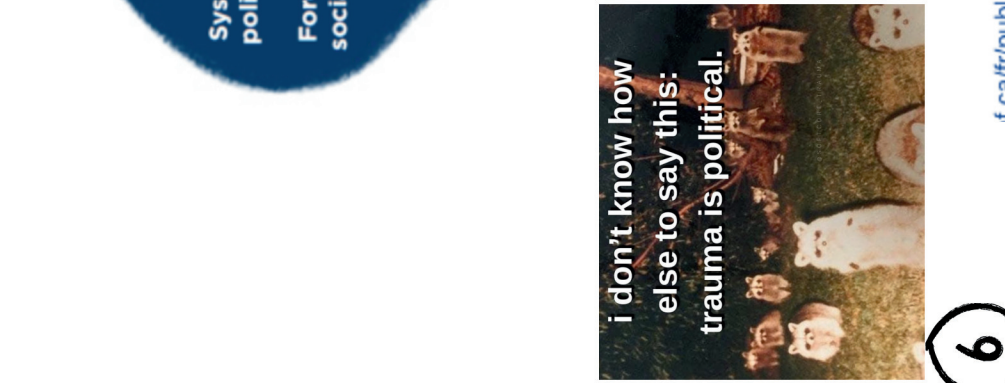
...D'UN HOMME QUI
S'HABILLE EN FEMME...



... UNE FILLE TRANS
A DAVANTAGE PEUR
DE SE DÉPLACARDER.



Sophie Labelle



le trauma, le traumatisme

Trauma : le mot vient du grec qui veut dire “blessure” ou lésion” qui n’est pas guérie. Le trauma est une réponse émotionnelle intense, qui se manifeste dans le corps ou au sein de la communauté. En français, on utilise communément une distinction entre l’événement (trauma) et la réponse ou l’impact de cet événement (traumatisme). En anglais, “trauma” implique plutôt les deux, incluant ce qui se passe à l’intérieur de la personne.



Traumatismes systémiques : oppression, COVID, changement climatique, +

Traumatismes institutionnelles : médical, psychiatrie, éducation, gouvernements non représentatifs, +

Traumatismes interpersonnels : harcèlement, agression, meurtre, deuil, +

Traumatismes collectifs : désastres naturels, attaques sur des communautés ciblées, COVID, +

Traumatismes intergénérationnels : génocide, guerre, pauvreté, immigration, écoles résidentielles, 60s scoop, +



C'EST **NORMAL** DE SE SENTIR:

EFFRAYÉ

TRISTE

HONTEUX

TIMIDE

SEUL

FÂCHÉ

FRUSTRÉ

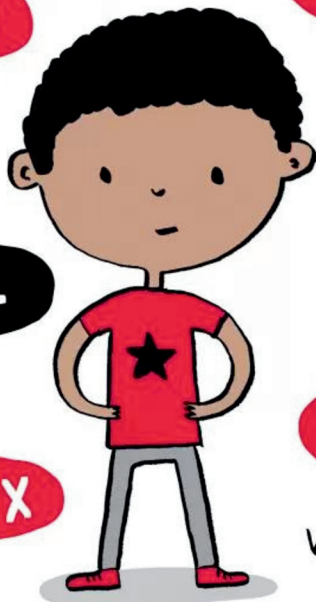
ANXIEUX

COUPABLE

JALOUX

INQUIET

VULNÉRABLE



TOUT LE MONDE SE SENT PARFOIS COMME ÇA. ÇA NE FAIT PAS DE
NOUS DES ÊTRES FAIBLES: ÇA FAIT DE NOUS DES

ÊTRES HUMAINS

ET ÇA FAIT DU BIEN D'EN PARLER.

©elisegrave

Le cycle

Perception sensorielle

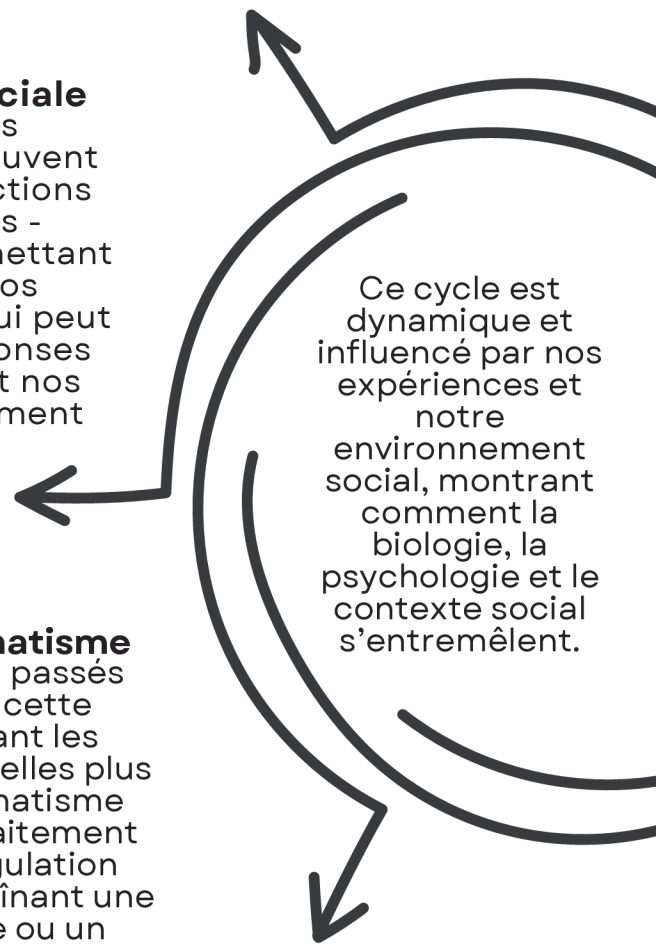
Nous percevons des stimuli de notre environnement à travers nos sens, qui sont traités par notre système nerveux.

Rétroaction sociale

Nos réponses émotionnelles peuvent susciter des réactions chez les autres - renforçant ou remettant en question nos sentiments - ce qui peut affecter nos réponses émotionnelles et nos styles d'attachement futurs.

Impact du traumatisme

Les traumatismes passés peuvent altérer cette séquence, rendant les réponses émotionnelles plus intenses. Le traumatisme peut affecter le traitement sensoriel et la régulation émotionnelle, entraînant une réactivité accrue ou un engourdissement.



Ce cycle est dynamique et influencé par nos expériences et notre environnement social, montrant comment la biologie, la psychologie et le contexte social s'entremêlent.

Réponse comportementale

Les émotions motivent nos actions. Par exemple, la peur peut conduire au retrait, tandis que la joie peut inciter à l'engagement social.

émotif

Réponse du système nerveux

Le corps réagit. Le système nerveux autonome (SNA) régule les réponses physiologiques, activant le système sympathique pour le stress (5 réponses du stress) ou le système parasympathique pour le calme (repos et digestion).

Influence de l'attachement

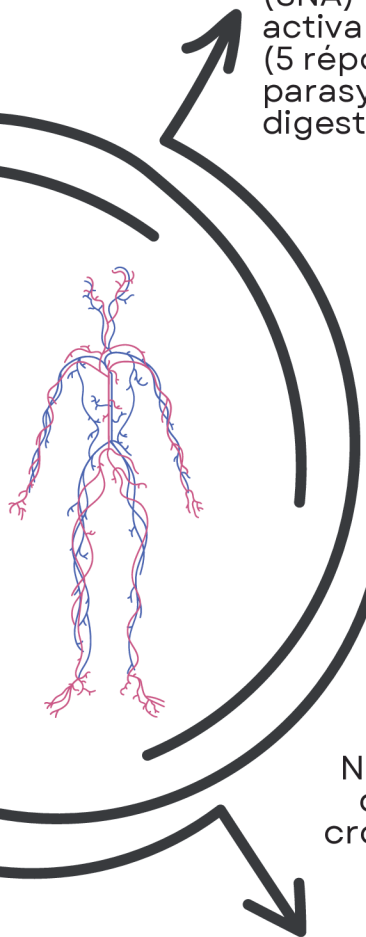
Nos expériences d'attachement façonnent la manière dont nous interprétons et réagissons aux stimuli émotionnels. Des attachements sécurés mènent souvent à un traitement émotionnel simplifié, tandis que des attachements insécurés peuvent intensifier les réponses d'anxiété ou de peur.

Évaluation cognitive

Nous évaluons la situation en fonction de nos expériences passées, de nos croyances et de nos contextes sociaux.

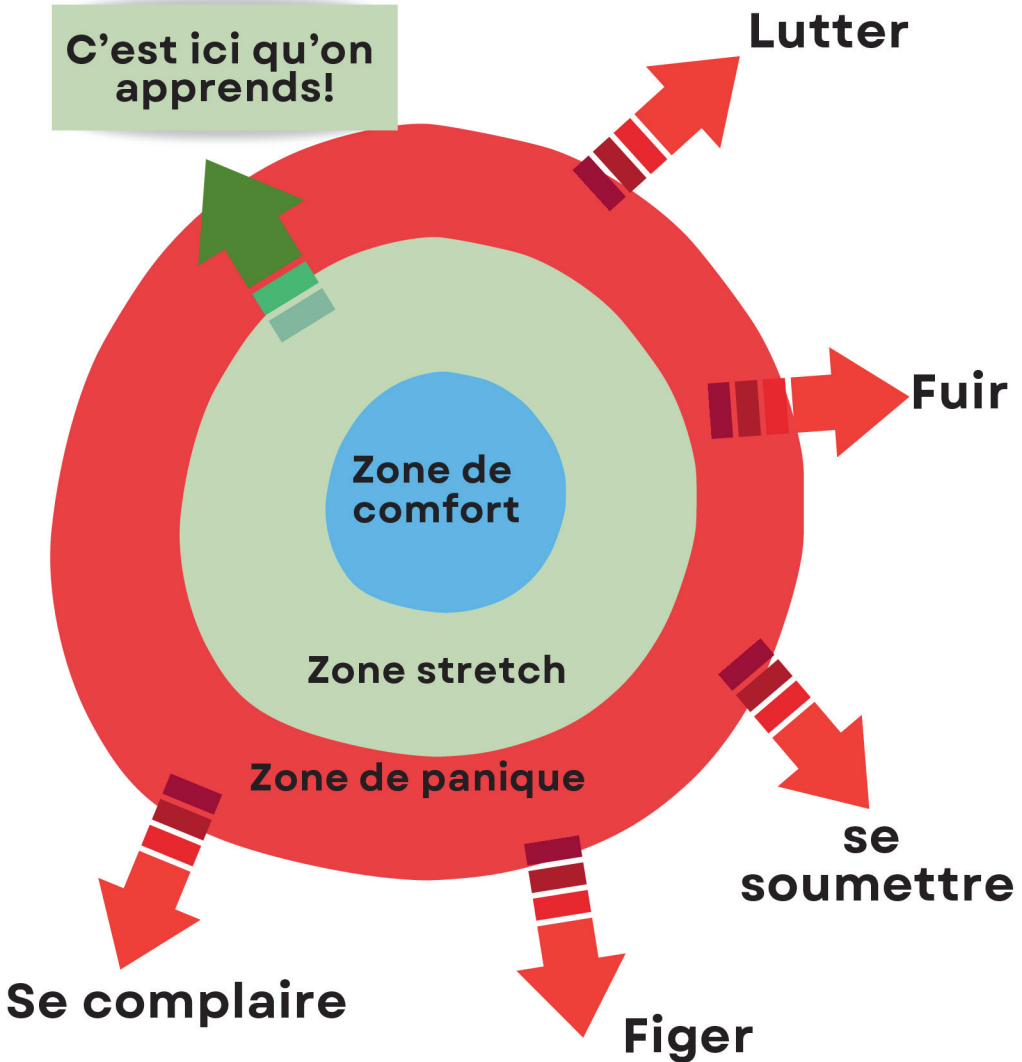
Expérience émotionnelle

En fonction de notre évaluation, nous ressentons des émotions (par exemple, joie, colère, tristesse). Cette expérience est liée à des réponses physiologiques (comme des variations de rythme cardiaque) et à des évaluations cognitives.



Zones d'apprentissages et la boussole de la honte

Learning Zone par Thomas Senninger (2000)
Compass of Shame par Donald Nathanson (1992)

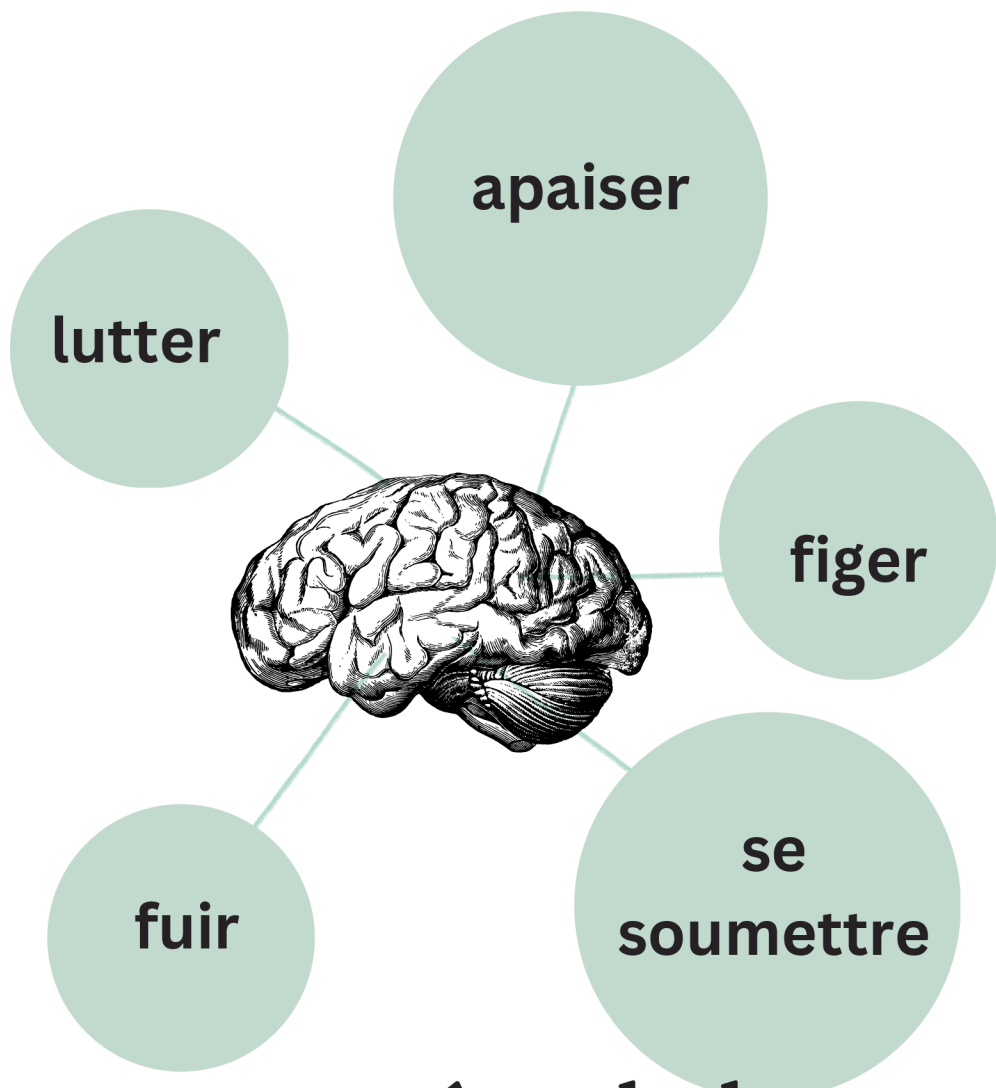


Karen BK Chan www.fluidexchange.org

11

Allez voir le vidéo avec Karen B.K. Chan
Zone et Boussole sur youtube (anglais)
(Zone & Compass)

**La perception du danger
entraîne une réponse de survie.
Le système dit
à ton cerveau et ton corps de...**



pour te protéger du danger.

lutter

La réponse de lutte se caractérise par une montée d'adrénaline et une envie de faire face à une menace perçue. Elle se traduit par de l'agressivité, de la colère ou le besoin de résister et de se défendre. Dans une situation traumatisante, une personne qui présente la réaction de lutte peut devenir combative, argumentative ou physiquement agressive. Cette réaction permet au corps de se sentir en contrôle dans une situation qui semble incontrôlable.

fuir

La fuite est marquée par le besoin de s'échapper ou d'éviter une situation perçue comme étant menaçante. Les personnes qui vivent une réaction de fuite peuvent démontrer des comportements de fuite, d'évitement ou la recherche d'une distance physique ou émotionnelle. Cette réaction vise à échapper à un danger perçu pour retrouver un sentiment de sécurité.

figer

La réponse de figement consiste à se sentir immobilisé ou « coincé » dans une situation traumatisante.

Cette réaction peut impliquer un sentiment d'engourdissement, de dissociation ou de paralysie. C'est une manière pour le corps de rester inactif, en espérant que la menace disparaisse ou s'atténue. Cette réaction se produit souvent lorsque le danger est trop important pour être confronté ou évité.



se soumettre

La réponse de soumission est un état d'abandon ou d'effondrement total dans une situation traumatisante. Cette réaction est observée chez les personnes qui se sentent complètement dépassées et incapables de se battre, de fuir ou même de rester immobiles. Il s'agit souvent de sentiments d'impuissance, de désespoir et de résignation face à une menace insurmontable.

complaire

La réaction de complaisance se caractérise par un fort désir de plaire ou d'apaiser les autres pour se préserver face à un traumatisme. Les individus présentant la réponse de complaisance peuvent adopter des comportements agréables et serviables, parfois à leur propre détriment. Cette réponse émerge souvent d'un besoin profond de lien social et de sécurité, même si cela implique de sacrifier les limites personnelles.



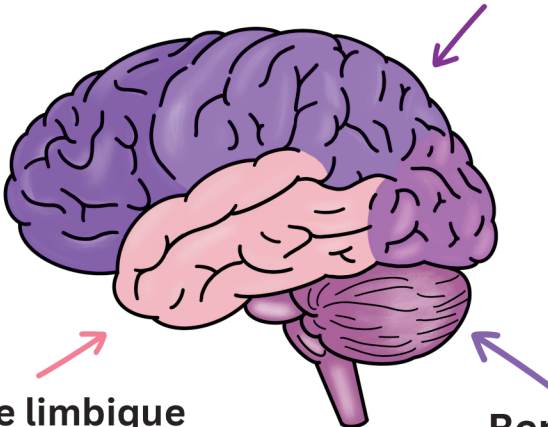
Le traumatisme altère profondément la fonction cérébrale, influençant la manière dont nous traitons l'information, des instincts de survie de base à nos comportements les plus complexes.

Notre cerveau est divisé en deux parties appelées des hémisphères. L'hémisphère droit contrôle le côté gauche du corps, alors que l'hémisphère gauche contrôle le côté droit. Certaines fonctions dépendent des deux hémisphères.

Notre cerveau traite les informations par le biais de régions interconnectées, notamment :

le cerveau

Cortex
Intelligence, créativité, solidarité



Système limbique
Mémoire et émotions,
premiers
apprentissages, instinct
grégaire

Reptilien
Fonctions de
survie de base,
fonctions vitales,
grandes fonctions,
fuite, plaisir, peur

Comprendre le fonctionnement du cerveau

Lobe frontal

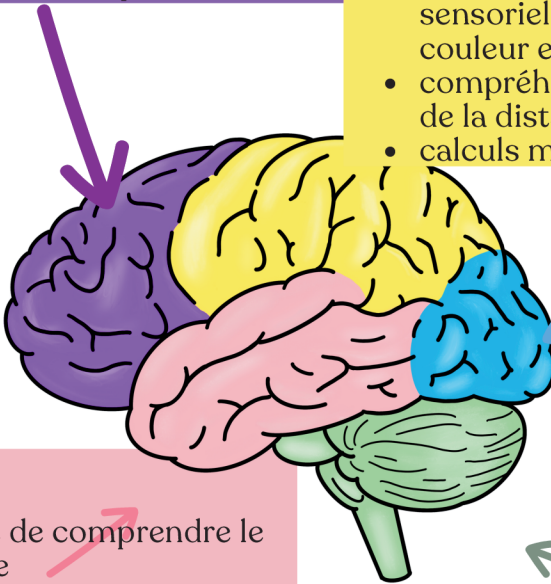
- conscience de notre environnement
- capacité de se concentrer, de prendre des décisions, de planifier, de mettre en ordre et de résoudre des problèmes
- émotion et excitation
- intelligence
- personnalité
- mouvements volontaires
- capacité de parler et d'écrire
- maîtrise du comportement

Lobe pariétal

- sensations: douleur, toucher, température
- compréhension et interprétation de l'information sensorielle, comme la taille, la couleur et la forme
- compréhension de l'espace et de la distance
- calculs mathématiques

Lobe occipital

- vision
- interprétation de ce qu'on voit



Temporal

- capacité de comprendre le langage
- ouïe
- mémoire, conservation des souvenirs à long terme
- organisation et planification
- comportement et émotions

Cervelet

- équilibre
- coordination des mouvements
- posture
- habiletés motrices fines

Tronc cérébral

- respiration
- régulation de la fréquence cardiaque
- conscience, vigilance et éveil
- déglutition
- pression artérielle
- transpiration



Trauma et le système nerveux

Le système nerveux est le centre de commande du corps. Il orchestre tout : des fonctions de base comme la respiration jusqu'aux réponses plus complexes comme les émotions. En comprenant son fonctionnement, nous pouvons mieux saisir comment le traumatisme affecte à la fois notre corps et nos pensées.

Système nerveux somatique

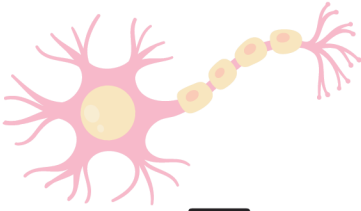
Le système nerveux somatique contrôle les mouvements volontaires et transmet les sensations des muscles et de la peau au cerveau. En cas de traumatisme, cela peut provoquer des réactions physiques immédiates, comme des spasmes musculaires ou des douleurs.

Système nerveux autonome

Le système nerveux autonome régule les fonctions involontaires du corps, telles que le rythme cardiaque et la digestion. Il se divise en deux branches : le système sympathique, qui active la réponse de « lutte ou fuite », et le système parasympathique, qui favorise la relaxation. Le traumatisme peut perturber cet équilibre, entraînant des symptômes tels que l'anxiété ou des troubles digestifs.

Système nerveux entérique

Le système nerveux entérique, souvent appelé « deuxième cerveau », régule les fonctions gastro-intestinales. Le stress ou le traumatisme peut influencer ce système, provoquant des problèmes comme des douleurs abdominales ou des troubles de digestion. Il est très commun pour les survivantes de violences sexistes de vivre des troubles gastro-intestinaux.



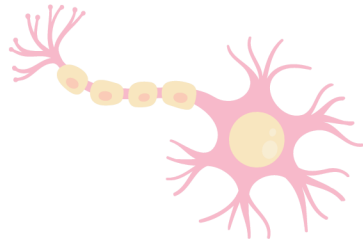
Trauma et le système nerveux

Effets immédiats

Les effets immédiats d'un traumatisme peuvent inclure des réactions physiques comme une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration rapide et une tension musculaire. Sur le plan émotionnel, des sentiments de peur, de colère ou de tristesse peuvent survenir, affectant ainsi notre capacité à fonctionner normalement.

Effets à long terme

À long terme, le traumatisme peut entraîner des problèmes chroniques, tant physiques que mentaux. Des troubles comme le stress post-traumatique, l'anxiété ou la dépression peuvent se développer, tout comme des affections somatiques telles que des douleurs chroniques ou des troubles digestifs. La résilience et les mécanismes de survie jouent un rôle crucial dans la récupération et la gestion des effets durables du traumatisme.



Études “ENEs”

“Les expériences négatives durant l’enfance (ENE) sont définies comme des expériences potentiellement traumatisantes qui surviennent au cours des 18 premières années de vie d’une personne. Les deux catégories d’expériences décrites dans les premières études sur les ENE comprenaient la maltraitance des enfants (violence physique, émotionnelle et sexuelle, et négligence émotionnelle et physique) et le dysfonctionnement du ménage familial (violence entre conjoints, maladie mentale, dépendance, séparation ou divorce des parents, incarcération d’un membre du ménage). L’étude historique sur les ENE a été menée par Felitti et ses collègues aux États-Unis de 1995 à 1997. Cette étude a mis en évidence une relation dose-réponse entre le nombre d’ENE qu’un enfant a subis et ses facteurs de risque de maladie et de comportements à risque pour la santé.

L’adversité de l’enfance qui se produit en l’absence de relations protectrices avec les adultes peut entraîner un stress toxique.

Ce type de stress peut être prolongé, fréquent ou intense et peut affaiblir le développement de l’architecture cérébrale et d’autres systèmes organiques.”



Expériences négatives durant l’enfance (ENE)

Études “ENEs”

Des nouvelles recherches ont montré que les ENE (expériences négatives dans l'enfance) peuvent vraiment affecter la santé, tant à court qu'à long terme. Ça inclut des problèmes de santé chronique, des soucis de santé mentale et même des problèmes de consommation de substances. Et le truc, c'est que cet impact peut se transmettre de génération en génération, parce que les adultes qui ont vécu des ENE ont plus de chances d'exposer leurs enfants à la même chose.



Liste des ENE d'après l'étude sur les ENE de CDC-Kaiser:

- Violence physique
- Abus sexuel
- Violence psychologique
- Négligence physique
- Négligence psychologique
- Exposition à la violence conjugale
- Utilisation de substances criminalisés au sein du ménage
- Maladie mentale au sein du ménage
- Membre du ménage incarcéré

Les Impacts Physiques du Trauma

Architecture du cerveau

Rétrécissement du cortex préfrontal, du corps calleux et de l'hippocampe. Amygdale élargie et plus réactive. **Pistes : relations saines, stables et enrichissantes, marche en nature, toucher, exercice**



Connexions nerveuses

Besoin de « recâbler » notre cerveau pour délaisser de vieilles habitudes ou schémas de pensées, conscientes ou inconscientes. **Pistes : « neurofeedback », méditation, pleine conscience, dialogue intérieur positif**



Hormones

Taux élevé d'hormones (cortisol et ghréline) sur une période prolongée crée une plus grande susceptibilité de réagir au stress. Dommages à long terme aux cellules, structures corporelles, et autres glandes hormonales. **Pistes : ocytocine (= l'hormone de l'amour =)**



Élimination des toxines

Diminution de la capacité des intestins et des reins à éliminer les toxines (métabolisme lent ou flore intestinale déséquilibrée). **Pistes : bains de sel, sauna**



Système nerveux

Surcharge du système nerveux sympathique ou contre-réaction parasympathique, c'est-à-dire le corps a du mal à retrouver l'équilibre. **Pistes : yoga, exercice de respiration, ou tout autre régulation physique/émotionnelle**



Ondes cérébrales

Prédominance de mauvaises ondes cérébrales dans les mauvaises parties du cerveau, ce qui crée de l'anxiété, de la difficulté à se concentrer, et des convulsions. **Pistes : « neurofeedback », c'est-à-dire une thérapie basée sur le contrôle des ondes cérébrales**



Neurotransmetteurs

Vulnérabilité à la dépendance parce que les transmetteurs/receveurs de dopamine ne sont pas développés ou sont endommagés. Réduit la motivation et la concentration, engendre de la fatigue. Un taux bas de sérotonine cause la dépression.



Changements Cellulaires

Télomères (extrémité d'un chromosome) raccourcis qui créent un vieillissement prématuré, réduisent la reproduction de cellules et peuvent causer le cancer. **Pistes : support social, gènes activés ou désactivés par l'épigénétique pour s'adapter à un environnement dangereux.**

Les effets peuvent durer plusieurs générations. **Pistes : (perception d'un) environnement plus sécuritaire**

Système immunitaire

Résistance au cortisol ou bas taux de cortisol qui crée une inflammation. Cause de plusieurs maladies : asthme, arthrite, etc. **Pistes : méditation, pleine conscience, marche en nature, alimentation, repos**



TRANSLATED BY:

action ontarienne contre la violence faite aux femmes

echo
www.echotraining.org

Reproduction de schémas

Recréer la dynamique d'enfance en s'attendant au même résultat, mais en espérant que ce soit différent. Cette stratégie est vouée à l'échec parce que le besoin est dans le passé et ne peut pas être résolu. De plus, tout risque d'être interprété comme une confirmation d'une nouvelle trahison.

Perte de l'estime de soi

Les personnes survivantes de trauma peuvent osciller entre le sentiment d'être spéciale, avec une perception d'être grandiose, et le sentiment d'être sale et mauvais. Cet agrandissement de soi est un mécanisme de défense élaboré contre le sentiment insoutenable d'être rejetée et indigne d'être aimée.

Perte de l'image de soi

Un des rôles principaux d'un parent est de nous aider à découvrir notre identité en nous reflétant qui nous sommes. Si l'agresseur était un parent ou un proche, alors cette image de soi ne se développe pas correctement, ce qui peut nous faire sentir comme une imposteure ou une hypocrite.

Perte du ressenti physique

Les survivantes de violence physique et à caractère sexuel ont souvent du mal à ressentir leur corps ou un malaise de ressentir qu'elles habitent leurs corps. Cette déconnexion du corps rend certaines pratiques thérapeutiques, comme le yoga, plus difficile pour ces survivantes.

Dissociation

Souvent, pour supporter ce qui arrive au corps durant un acte de violence, l'enfant va se dissocier (déconnecter sa conscience de ce qui arrive). Plus tard, ceci devient un mécanisme de défense pour les moments où la survivante se sent accablée.

Les Impacts du Trauma

©2017 echo

Perte de sécurité

Le monde devient un endroit où n'importe quoi peut arriver.

Perte des signes de danger

Comment savoir ce qui est dangereux si une personne de confiance te fait du mal et que ça devient ton nouveau « normal » ?

Perte de confiance

Ceci est particulièrement vrai si l'agresseur est un membre de la famille ou un proche.

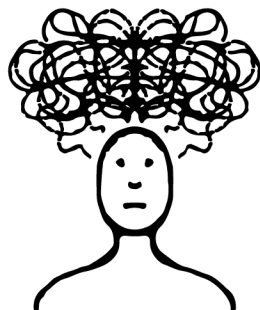
Honte

Une honte énorme, accablante, et écrasante. Comme enfant, même échouer à un exercice peut provoquer la honte. L'enfant peut devenir une adulte qui ne peut pas supporter de se tromper parce que c'est à tel point déclencheur.

Perte de l'intimité

Pour les survivantes de violence à caractère sexuel, les relations sexuelles peuvent devenir soit quelque chose à éviter, ou à poursuivre pour obtenir l'approbation des autres (puisque l'enfant apprend que le sexe est la façon d'obtenir l'attention dont elle a besoin) donc la personne reçoit l'étiquette de « promiscueuse ».

Comprendre le trauma et la mémoire



Souvenirs sensoriels intenses

Les personnes atteintes de PTSD éprouvent souvent des souvenirs sensoriels vifs, tels que des images, des sons ou des odeurs du traumatisme. Ces aspects sensoriels peuvent être extrêmement dérangeants et peuvent survenir sans les autres parties du souvenir, les rendant particulièrement intenses et perturbants.

Fragmentation des souvenirs

Les souvenirs traumatiques peuvent être fragmentés, avec des parties de l'événement manquantes ou difficiles à décrire. Cette fragmentation peut affecter la façon dont les survivants perçoivent et comprennent leurs expériences, entraînant parfois des sentiments de honte ou de confusion concernant leurs actions durant le traumatisme. Le traumatisme peut également entraîner une perte de mémoire ; plus on est jeune, plus il est probable qu'on ne s'en souviennent pas.

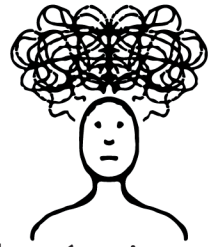
Revivre le traumatisme

Les souvenirs traumatiques peuvent surgir sous forme de flashbacks ou de pensées indésirables, et sous forme de cauchemars. Ces reviviscences peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne et le sommeil, contribuant à un stress et une agitation émotionnelle persistants.

Niveaux élevés d'émotion

Les souvenirs traumatiques sont souvent accompagnés d'émotions intenses, telles que la peur, la honte ou la culpabilité. Ces émotions peuvent refléter celles ressenties pendant le traumatisme ou résulter d'évaluations post-traumatiques, ce qui complique encore davantage le paysage émotionnel et le processus de guérison de la personne survivante.

Le trauma et la mémoire



Comprendre les impacts du traumatisme sur la mémoire nous permet de valider les expériences des personnes survivantes. De plus, cela peut diminuer les pensées destructrices comme "Je deviens folle!" en offrant une explication juste qui normalise son vécu.

Rappel involontaire

Les souvenirs traumatiques refont souvent surface de manière involontaire, déclenchés par des indices perceptuels similaires à ceux présents lors du traumatisme. Ce rappel involontaire est en partie dû à la façon dont les souvenirs traumatiques sont encodés et stockés, et les tentatives de suppression de ces souvenirs peuvent entraîner un effet de rebond, les rendant plus intrusifs.

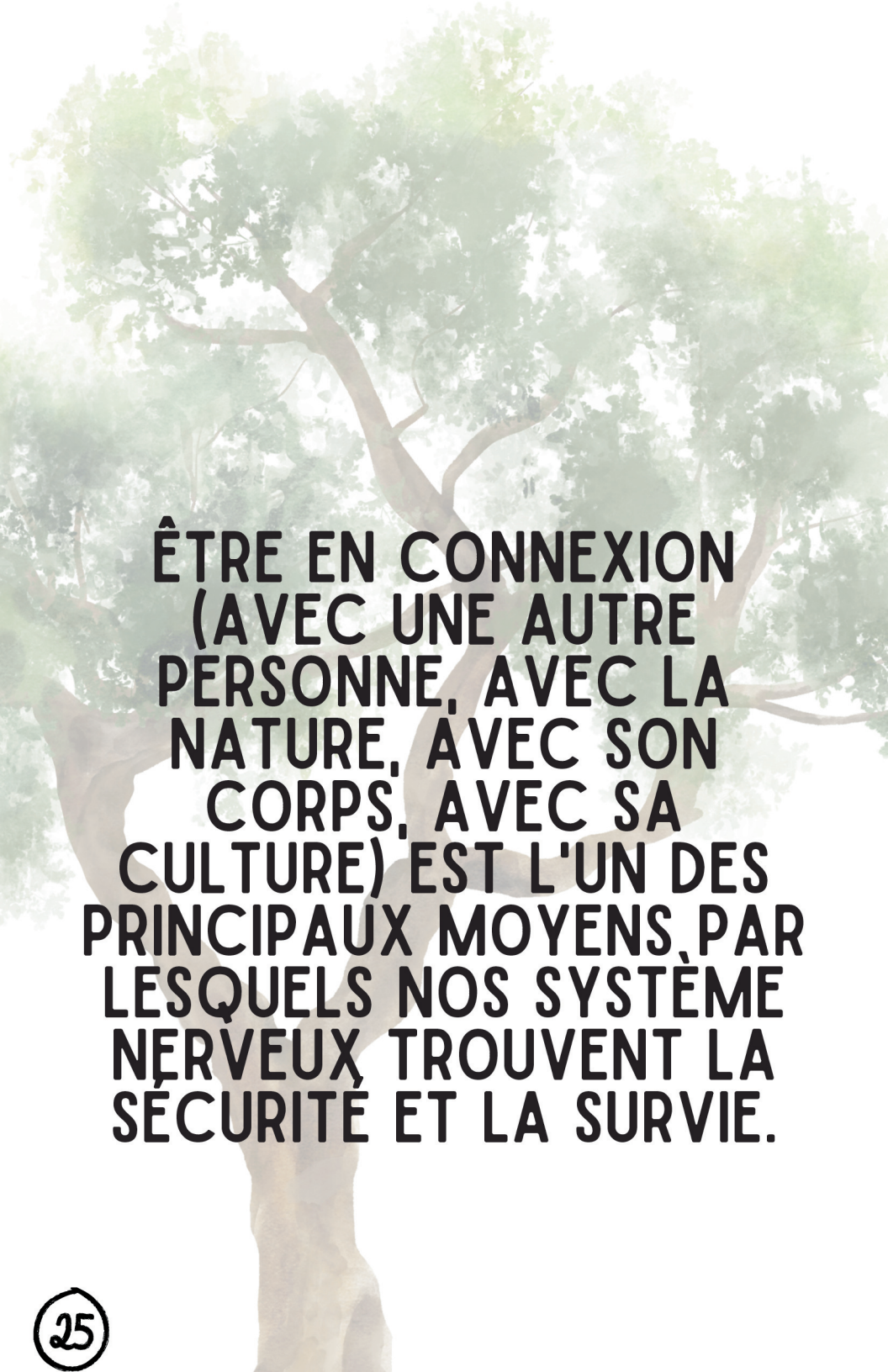
Vividité et immutabilité

Les souvenirs traumatiques peuvent rester étonnamment clairs et inchangés au fil du temps. Ces souvenirs n'incorporent souvent pas de nouvelles informations, ce qui entraîne une recollection persistante et inchangée, pouvant être perturbante et éprouvante. Par exemple, une personne peut ressentir une terreur, et une culpabilité intense pour des actions survenues pendant le traumatisme, même après avoir découvert qu'elle n'était pas responsable.

L'instant présent

La perception du moment présent peut être affectée en se souvenant d'une expérience traumatique. La personne peut avoir l'impression que l'événement se déroule ici et maintenant en se souvenant. Ce phénomène peut être perturbant comme la distinction entre le passé et le présent est embrouillée. Le souvenir est perçu comme immédiat et réel.

Sachant que les survivantes peuvent être amenées à réciter l'événement traumatique, il est important de faire preuve de bienveillance, en invitant la survivante de rester en contact avec tout ce qui peut la rassurer et l'ancrer dans le moment présent.



**ÊTRE EN CONNEXION
(AVEC UNE AUTRE
PERSONNE, AVEC LA
NATURE, AVEC SON
CORPS, AVEC SA
CULTURE) EST L'UN DES
PRINCIPAUX MOYENS, PAR
LESQUELS NOS SYSTÈME
NERVEUX TROUVENT LA
SÉCURITÉ ET LA SURVIE.**



Le “Shadow Work”

- Plusieurs de nos comportements, surtout en situation de conflit, sont influencés par des peurs inconscientes qui façonnent nos croyances sur nous-mêmes et sur le monde.
- Ces peurs et croyances peuvent mener à des réactions impulsives ou compulsives, souvent accompagnées de sensations physiques intenses qui ÉVEILLENT un sentiment de danger.
- En essayant d'éviter ou de lutter contre ces peurs, nous finissons souvent par créer des situations qui se retournent contre nous ou qui n'aboutissent pas aux résultats souhaités.
- Le "shadow work" c'est de prendre conscience des parties cachées, des parties obscures en nous - et dans la société qu'on nous demande d'ignorer par souci d'acceptation et d'appartenance.
- Le shadow work nous permet de nous libérer de plusieurs blessures, d'idées préconçues, de patterns, d'étiquettes qui nous ont été imposées.

“Le plus souvent qu'on répond aux parties de nous qui nous font peur avec dignité et appartenance, le plus qu'elles s'adoucissent. Ce n'est pas la lumière contre l'ombre, c'est la lumière ET l'ombre.”
-Kai Cheng Thom, 2024

Modelage somatique

Le corps est
conditionné à se
défendre contre des
peurs inconscientes

Pressions externes

Les conditions
environnementales et
sociales déclenchent
la peur et provoquent
des sensations
douloureuses

Cycle de l'ombre somatique

Kai Cheng Thom ©

Résultat négatif

Les comportements
défensifs produisent
des conditions
extérieures
douloureuses
supplémentaires.

Contraction somatique

Le corps se
contracte et
entraîne des
comportements
défensifs
compulsifs.

Shadow work, par où commencer

Quelle que soit la méthode
(journal, méditation, conversations,
observations, mouvements, dessins, +++)
prends ton temps.
Vas-y lentement. Prends des pauses.



Quand c'est possible, observe tes réactions
émotives avec curiosité. Prends note de tes
déclencheurs et de leurs contextes.
Éventuellement, commence à trouver des
patterns, tout en observant avec
compassion et une conscience non duelle
(voir p.35)



Exemples de questions à se poser quand on fait du shadow work (Doucement, juste une à la fois...)

Quelles traits de caractère ou comportements m'irritent le plus chez les autres? Pourquoi ?

À quel moment est-ce que je me sens le plus authentique ? Et, le moins authentique ?

Dans quelles situations ai-je tendance à éviter ou à me distraire ?

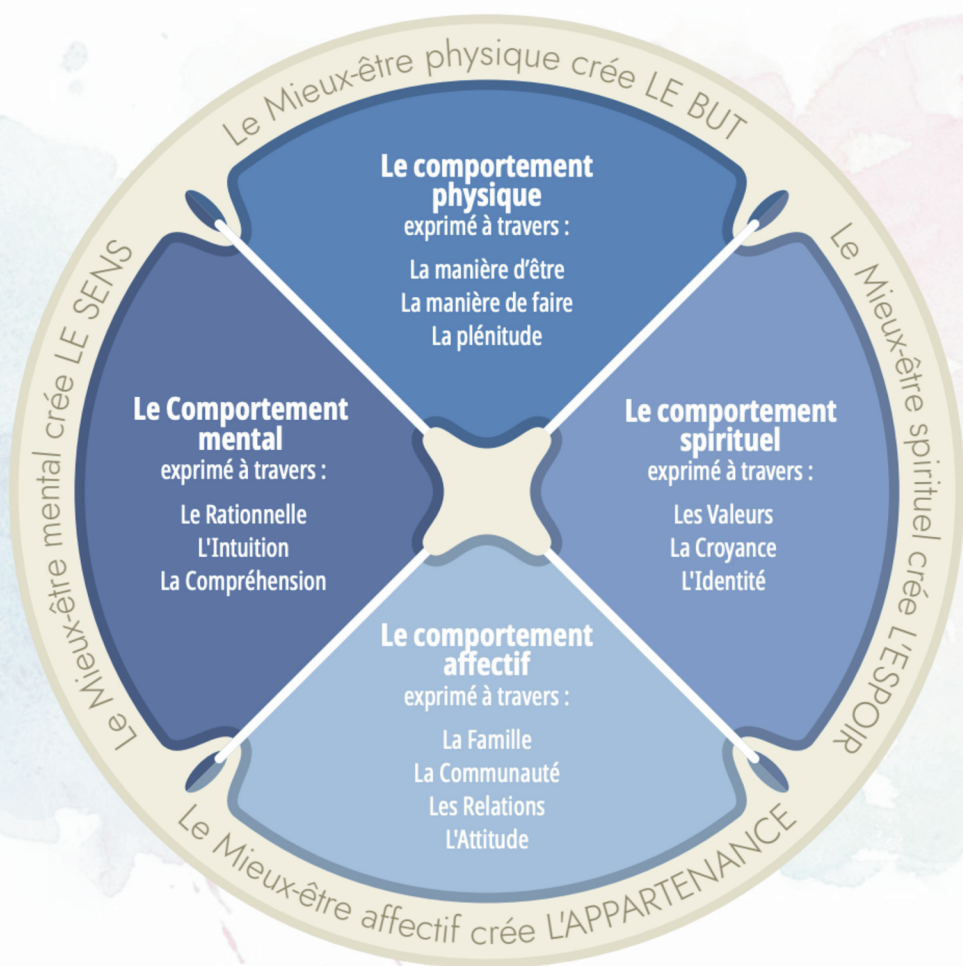
Où, dans ma vie, est-ce que la honte ou le jugement apparaissent-ils ?

Est-ce que je me fais confiance? Dans certaines situations?

À quel moment, ai-je vécu un sentiment de trahison? Qu'est-ce que je dirais à la personne qui a brisé ma confiance?

Les réponses à ces questions nous apportent de précieuses informations sur les parties de nous-mêmes que nous avons appris à dissimuler dans l'ombre. Pourtant, ce sont précisément ces aspects de notre être qui ont besoin d'être acceptés et intégrés.

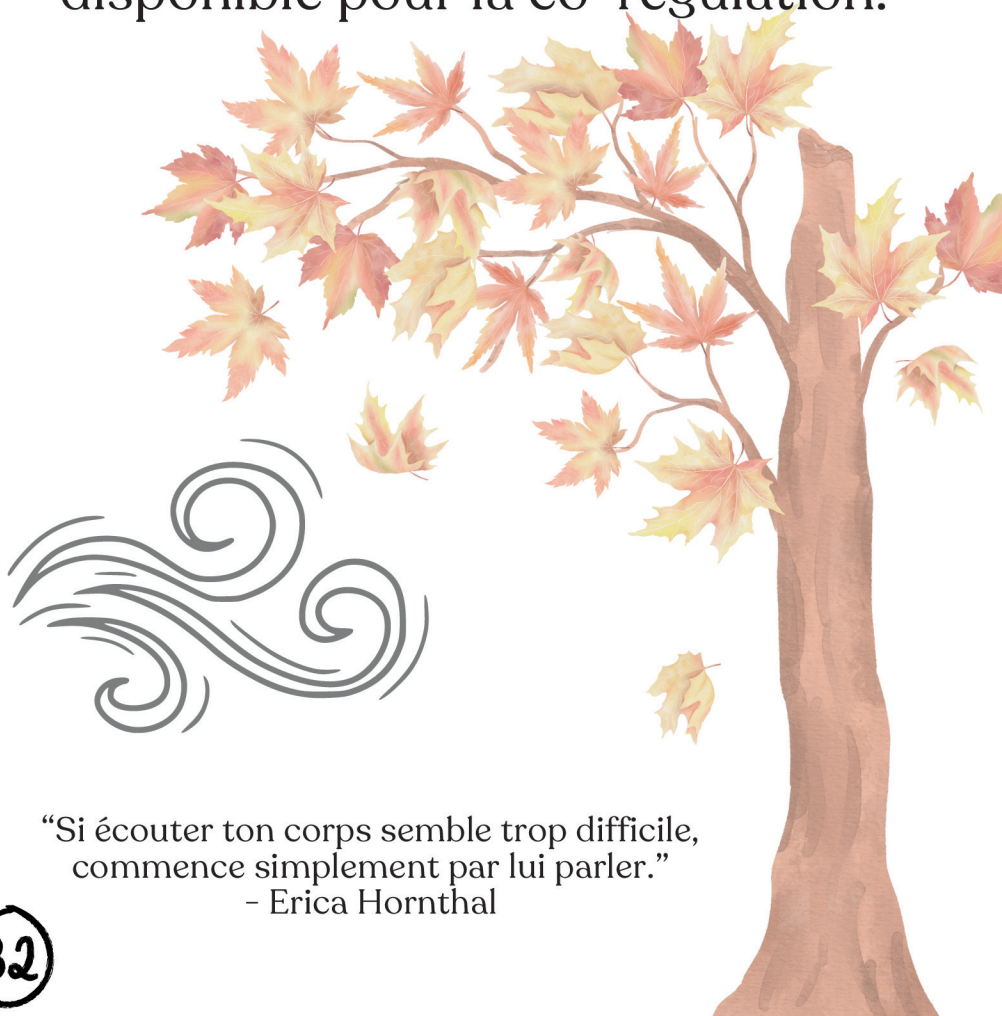
Cadre du mieux-être autochtone



3 façons de co-réguler en solo

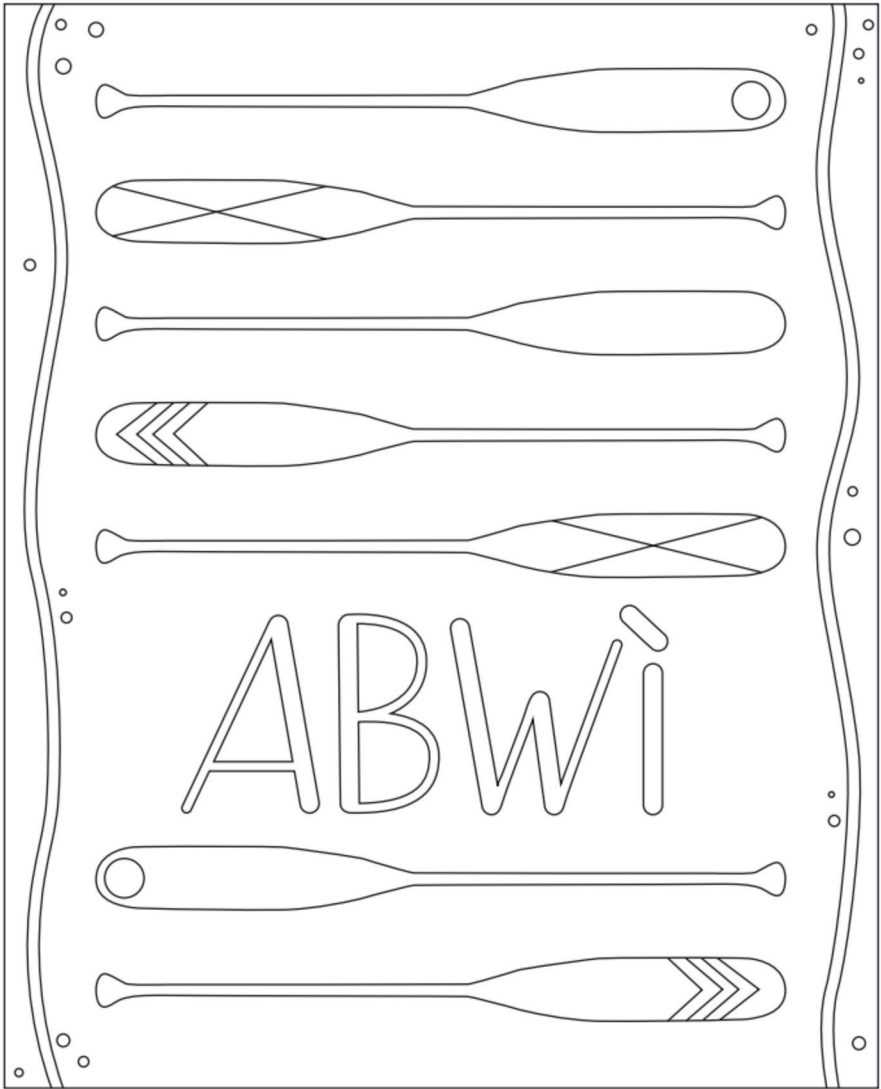
1. Se balancer avec la brise.
2. Trembler avec les feuilles d'un arbre.
3. Marcher pieds nus dans l'herbe.

Mère nature est toujours
disponible pour la co-régulation.



“Si écouter ton corps semble trop difficile,
commence simplement par lui parler.”

- Erica Hornthal



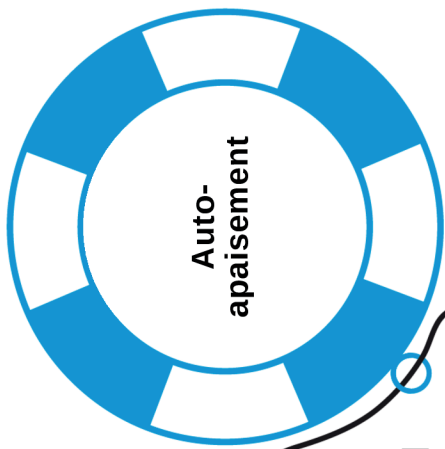
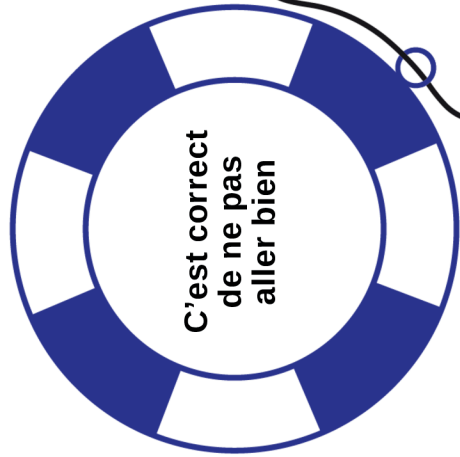
N NATIONAL ARTS CENTRE
CENTRE NATIONAL DES ARTS
Canada is our stage. Le Canada en scène.

#nishWOTD
#nishMDJ

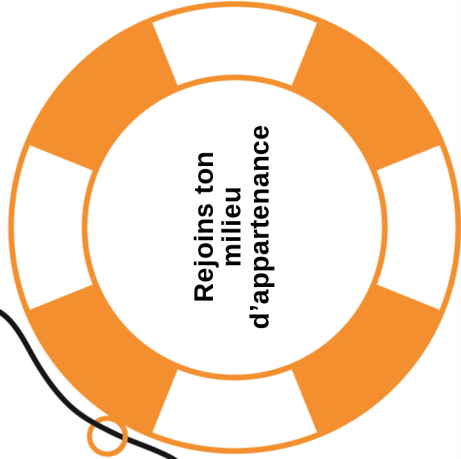
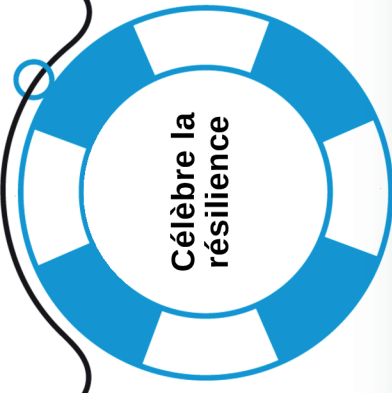
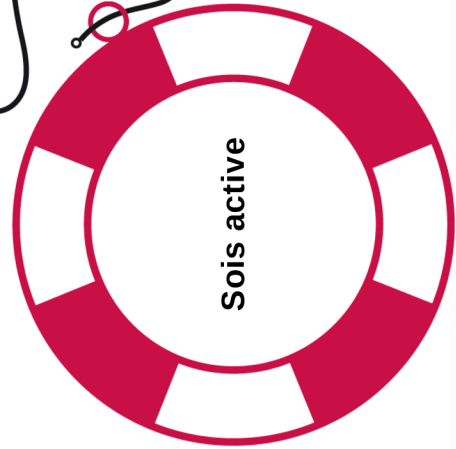
INDIGENOUS THÉÂTRE
THEATRE AUTOCHTONE

by/par Mairi Brascoupe





**COMMENT SURVIVRE AUX
RAPPELS LIÉS À UN
TRAUMATISME**



“Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la vitalité.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la connexion.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la curiosité.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est le jeu.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la présence.

Le contraire du traumatisme n'est pas de trouver la perfection, de devenir des versions restreintes ou même calmes de nous-mêmes. C'est plutôt là qu'on commence à expérimenter avec ce qui ne pouvait pas exister quand tout ce que notre corps pouvait faire, c'était survivre.” (traduction libre)

-Lexy Florentina



LA SAGESSE DES DÉCLENCHEURS

Quand je pense que...
Quand je m'entends dire...
Quand je sens...
Quand je veux....

...je sais que je suis activé

Quand je vois...
Quand j'entends...
Quand je sens...

...je soupçonne que la personne en avant
de moi est activé

Déclencheurs

Les déclencheurs sont souvent perçus en psychologie populaire comme des éléments à éviter, et comme étant généralement associés aux traumatismes. Dans une approche informée par les traumatismes, l'invitation est plutôt d'examiner le déclencheur, de lui reconnaître sa dignité et de lui offrir un sentiment d'appartenance.

La conscience non duelle est la capacité d'accepter plusieurs vérités en même temps. Pour comprendre ce qu'est la non-dualité, il peut être utile de considérer ce qu'est la « dualité ». À un niveau ordinaire de conscience, tout ce qui entre dans notre perception apparaît comme une dualité. La majorité de nos concepts est définie par rapport à son opposé : homme/femme, humide/sec, heureux/malheureux – tout ce que nous sommes capables d'interpréter peut être défini en comparaison à son opposé. La conscience non duelle remet en question cette hypothèse.



Le non-attachement, c'est vivre une sensation sans s'accrocher à une histoire ou à un résultat particulier. On a souvent l'illusion qu'il faut absolument atteindre ce résultat, sinon on se sent foutu. En réalité, le non-attachement nous encourage à profiter du moment présent et à ressentir nos expériences sans nous accrocher à nos attentes.

Déclencheurs

Les déclencheurs sont des stimuli – tels que des sons, des odeurs, des images ou des situations – qui évoquent des souvenirs ou des émotions liés à des expériences traumatiques passées. Les déclencheurs liés à l'événement traumatique peuvent provoquer des réactions émotionnelles et physiques intenses.

Ancrer, centrer et ressourcer le corps

Accueillir la sensation avec curiosité, compassion et bienveillante

Puiser dans la sagesse des déclencheurs*

Remarquer les images, souvenirs, histoires et impulsions associés à la sensation, et pratiquer le non-jugement et le non-attachement.
Comment cette réaction au déclencheur sert de protection?

Pratiquer la conscience non duelle. Et si toutes ces histoires étaient vraies? Et si cette sensation n'était ni bonne ni mauvaise?

Pratiquer l'intégration : inviter la sensation à être présente et à faire partie du soi incarné, en ouvrant un espace de choix pour agir ou pas sur la sensation

Fenêtre de tolérance



HYPER ACTIVATION

respiration rapide et superficielle,
confusion, agitation, anxiété



respiration
profonde,
activité
physique,
distance du
déclencheur

FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Alerte, concentré,
capacité décisionnelle améliorée



rafraîchir les
sens, respiration
profonde,
activité physique

HYPOACTIVATION

fatigue, engourdissement, dépression

Modèle de la fenêtre de transformation

de Kai Cheng Thom



Réponse destructive

- Attaquer l'autre, attaquer la relation
- Lutte/Fuite, déborder, paniquer, s'enrager
- "C'est moi ou l'autre, alors je dois me choisir"

Fenêtre de transformation

- Entendre et intégrer la rétroaction
- Curiosité et compassion envers ses limites
- Oser, tester ou étirer les limites de sa zone de confort, prendre des risques
- "Je suis en mesure de reconnaître ta vérité et la mienne"

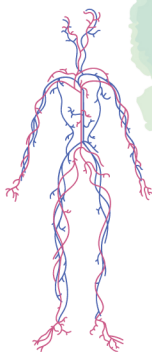


Réponse performative

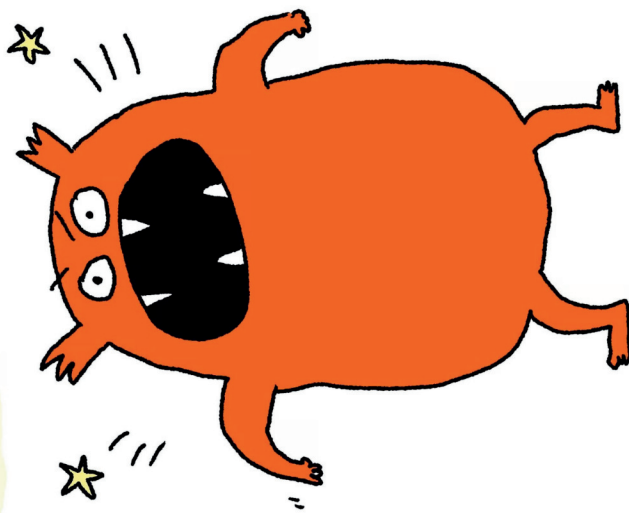
- Maintenir la relation au prix de son intégrité
- Insécure, débordé, soulagé, se faire accroire et faire accroire à l'autre
- Céder par peur de ne plus s'entendre

Réponse fragile/effondrée

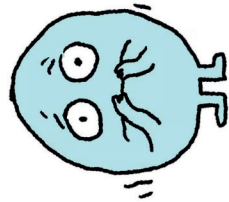
- S'effondrer dans la honte et le blâme, se sentir victimisé
- Coincé, immobilisé, gelé



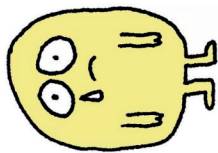
LA COLÈRE



CACHE
SOUVENT:



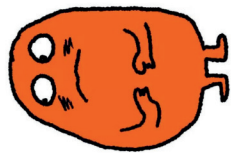
LA PEUR



LA TRISTESSE



LA DOULEUR



LA HONTE

ELISE GRAVEL

TU ES EN COLÈRE? ESSAIE DE TROUVER L'ÉMOTION DIFFICILE QUI SE CACHE PEUT-ÊTRE DERRIÈRE, ET PRENDS SOIN D'ELLE. ♥

Quand mon cerveau veut me protéger



Quand mon cerveau est relaxe



J'me trompe toujours!



J'ai le droit de faire des erreurs.

J'mérite pas d'être aimé.



Je suis aimable.

Rien marche pour moi...



Je suis en contrôle de ma vie

J'ai peur!



Je suis présentement en sécurité.

Je mérite qu'il m'arrive des mauvaises choses.



Je mérite de la gentillesse et de l'amour.

Je vais toujours attirer des abuseurs.



Je peux changer mes "patterns".

Je devrais me faire du mal.



J vais chercher du soutien.

Mes ami.es sont tanné.es de moi.



Mes ami.es m'aiment.

Je m'en fou.



Je peux faire des choix qui me protègent à l'avenir.

Annie Pootoogook Inuit



Cape Dorset Freezer – 2005

Coloured pencil crayon, black metallic ballpoint pen and graphite on
wove paper

Collection of the National Gallery of Canada, Ottawa



Annie Pootoogook, Watching the Simpsons on TV, 2003, pencil, ink,
and pencil crayon, Collection of Edward J. Guarino.

Retraumatisation

Ce qui blesse



Systemes

Avoir à répéter son histoire

Être traité comme un numéro

Être réduit à une étiquette

L'absence de choix en accédant à un service ou traitement

Des procédures à suivre non inclusives

Une approche paternaliste qui fait des choix pour toi sans toi

L'absence de ressources, d'accompagnement ou de soutien

Les services unilingues

Relations

Ne pas être vu ou écouté

La non-transparence

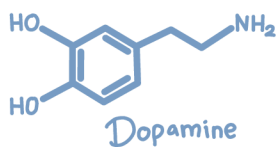
L'utilisation d'une approche punitive

La non-collaboration

Blâmer les victimes

Le manque de reconnaissance de l'historique ou du contexte

Ignorer ou nier les dynamiques de pouvoir



Principes de la réduction des méfaits

Priorité à la santé et aux droits des personnes qui utilisent

Participation judicieuse des personnes qui utilisent des drogues

Promotion des droits de la personne

Approches de la santé publique

Non moralisatrice

Pratique et pragmatique

Adaptive et novatrice



“La réduction des méfaits est axée sur la réduction des méfaits sanitaires, sociaux et juridiques associés à l’usage de substances et aux politiques et aux lois sur les drogues. Elle ne vise pas à réduire ni à éliminer l’usage de substances en soi.”

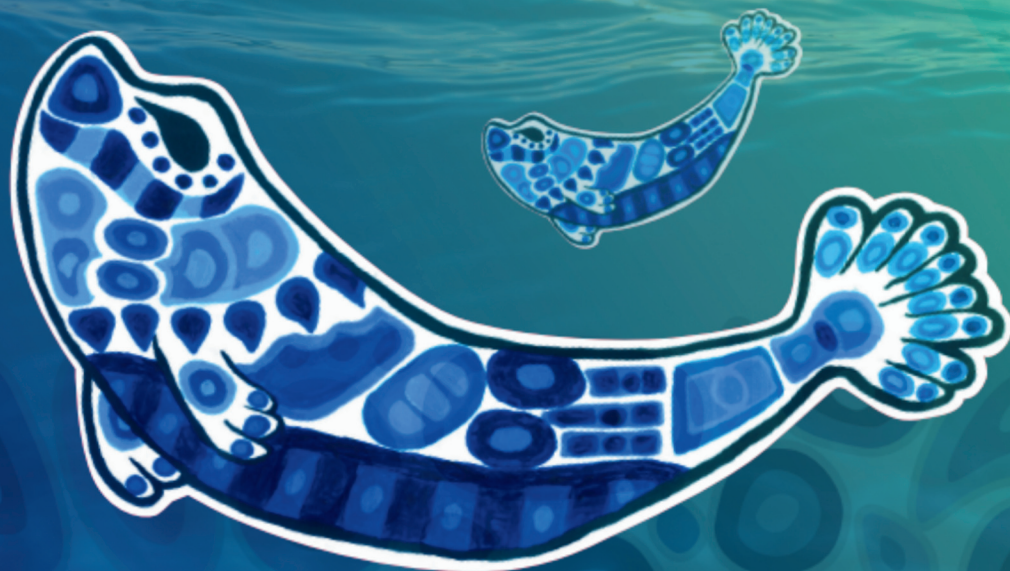
À l’échelle individuelle, la réduction des méfaits peut inclure une formation sur les pratiques d’usage de substances à moindres risques afin de favoriser la santé des personnes qui utilisent des drogues. Cet enseignement peut aussi consister à aider les personnes à maximiser les avantages potentiels qu’elles tirent de l’usage de substances. Il peut s’agir de livrer des messages sur la sécurité et la réduction des méfaits sous la perspective du plaisir et des avantages de l’usage de drogues.

À une échelle plus vaste, la réduction des méfaits peut inclure de contester les structures et les systèmes sanitaires, sociaux, juridiques et économiques qui nuisent aux personnes qui utilisent des drogues, à leurs communautés et à la société en général (p. ex., la criminalisation).”

LA RÉDUCTION
AUTOCHTONE
DES MÉFAITS

=

RÉDUIRE LES
MÉFAITS DU
COLONIALISME



document produit par Communities Alliances
And Networks (CAAN) et la Coalition
interagence sida et développement (CISD)

L'importance du check-in avec soi-même



Avant de s'engager dans une intervention, c'est important de faire un check-in avec soi-même parce que dans une approche qui tient compte des traumatismes, nous sommes notre outil principal de travail.

**Nous validons où nous en sommes.
Nous nous offrons de la compassion.**

**Nous portons un regard
bienveillant sur nos limites.**

**Nous reconnaissons les dynamiques
de pouvoir qui peuvent être en jeu.**

**Fondamentalement, nous faisons
confiance à nos émotions parce qu'elles
nous communiquent notre capacité
d'être présente et ouverte face à une
certaine situation ou un personne.
Elles nous font comprendre lorsque nous
ne sommes pas en mesure d'intervenir
parce que nous avons des limites
légitimes - particulièrement face à une
personne qui nous a fait du mal.**

Principes de l'ATCT

Choix et collaboration

Les dynamiques de pouvoir sont reconnues pour permettre des processus décisionnels partagés.

Sécurité, stabilité et prévisibilité

La sécurité psychologique et physique sont prioritaires.

Relationalité

Elle favorise une expérience collective du traumatisme et de la guérison.



Humilité culturelle

Elle reconnaît l'influence de la culture et de l'histoire (pour toutes les personnes impliquées). L'humilité requiert une capacité pour les vérités multiples.

Un regard positif inconditionnel

Confiance

Les décisions sont prises avec transparence pour bâtir et maintenir la confiance.

Principes de l'ATCT

Relationalité

Le principe de relationalité souligne l'importance des connexions et des relations dans les travaux de décolonisation et de justice sociale. Il reconnaît que les individus et les communautés sont interdépendants, et que la guérison et la justice sont mieux atteintes par la collaboration et le soutien mutuel. En favorisant des dialogues inclusifs et des expériences partagées, la relationalité observe et remet en question les dynamiques de pouvoir et promeut l'autonomisation collective. Ce principe nous aide à construire des alliances essentielles pour un changement significatif et une réconciliation. En fin de compte, il souligne que la justice sociale est un parcours partagé, ancré dans la compassion et la solidarité.

Sécurité, stabilité et prévisibilité

Le principe de sécurité, stabilité et prévisibilité est fondamental dans une approche tenant compte des traumatismes. Il vise à créer un environnement où les individus se sentent en sécurité physiquement et émotionnellement. À chaque occasion possible, des informations sont fournies à l'avance pour améliorer la prévisibilité et réduire les surprises. Étant donné que les traumatismes peuvent être volatils et imprévisibles, ce principe aide à diminuer l'anxiété et favorise un sentiment de contrôle et de consistance. De plus, la prévisibilité soutient la souveraineté des individus et des communautés, leur offrant le temps nécessaire pour faire des choix éclairés.

Principes de l'ATCT

Humilité culturelle

Le principe de l'humilité culturelle implique un engagement continu à la réflexion personnelle.

Il souligne l'importance de reconnaître et d'aborder les déséquilibres de pouvoir dans les relations, et de comprendre que la compétence culturelle est un parcours de vie plutôt qu'une destination. En abordant les interactions avec ouverture et curiosité, les personnes qui pratiquent l'humilité culturelle reconnaissent leurs propres préjugés et limitations, favorisant des connexions plus profondes et un respect pour les expériences diverses. Entre autre, l'humilité culturel nous demande de ne jamais présumer savoir, en tant qu'individu ou qu'organisation, ce qui est bon pour d'autres communautés.

Choix et collaboration

À l'opposé d'un sentiment d'impuissance ou d'expériences où les limites n'ont pas été respectées, le choix permet de reprendre le pouvoir d'agir et soutient l'autodétermination.

Offrir des options aide à retrouver un sentiment de contrôle et d'autonomie, ce qui est essentiel pour les personnes qui ont vécu des traumatismes, car cela aide à reconstruire la confiance. Un sentiment de collaboration mène à un meilleur engagement ou on se sent écoutés et valorisés.

Principes de l'ATCT

Un regard positif
inconditionnel

Le principe de regard positif inconditionnel, parfois résumé par l'idée de "pas de mauvaises parties," implique de reconnaître la valeur de chaque individu, même et surtout ceux que l'on considère comme "difficiles." En observant le comportement (chez soi comme chez l'autre), nous adoptons une perspective de curiosité, cherchant à mieux comprendre. En restant curieux, nous nous rappelons que des comportements parfois difficiles, comme la méfiance ou la frustration, sont souvent des tentatives de protection pour la personne que nous soutenons. Un regard positif inconditionnel aide à désamorcer les tensions, car les individus sont plus susceptibles de s'engager de manière constructive lorsqu'ils se sentent acceptés.

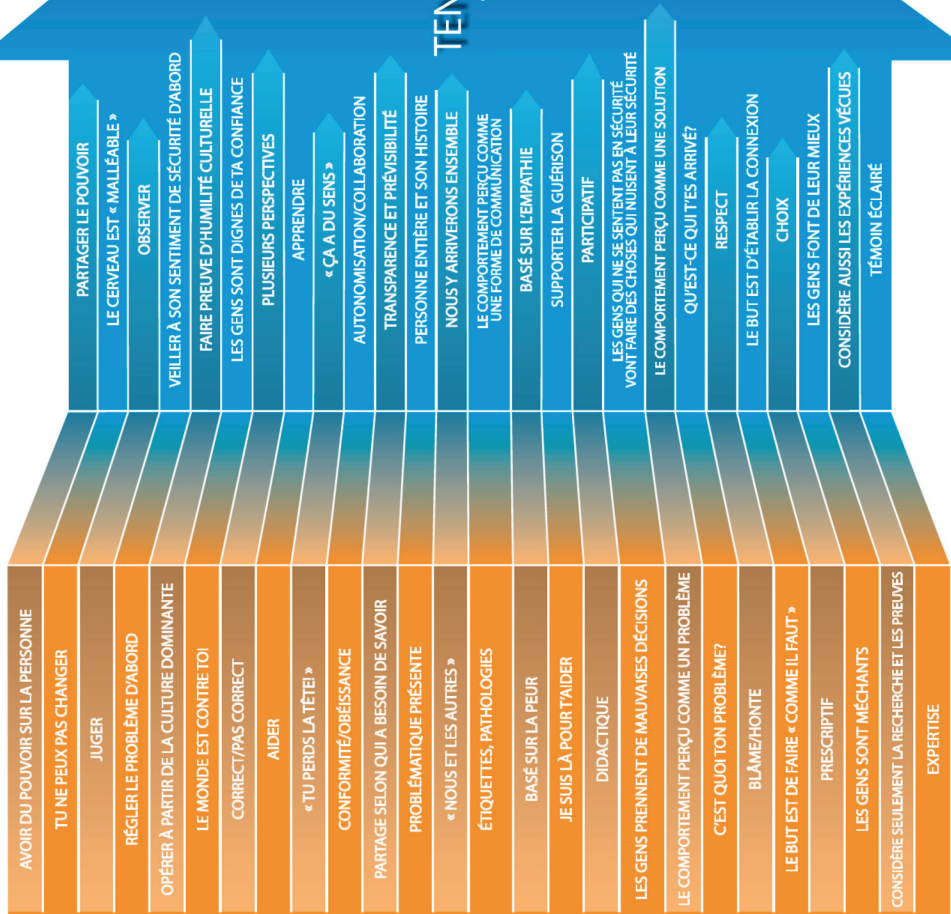
Confiance

Le principe de confiance repose sur la transparence dans la prise de décisions, ce qui est essentiel pour construire et maintenir des relations solides. Être digne de confiance implique de cultiver la transparence et un dialogue ouvert autour des pratiques décisionnelles, et veiller à ce que chacun/e participe aux décisions importantes. La confiance que chacun est sur sa propre voie à son propre rythme est aussi fondamentale, car la souveraineté et l'autodétermination nécessitent une foi mutuelle dans les capacités de l'autre. Ce principe crée un environnement propice au bien être personnel et collectif.

LES SOINS NE TENANT PAS COMPTE DU TRAUMATISME

©2017 echo

LES SOINS
 TENANT COMPTE DU
 TRAUMATISME

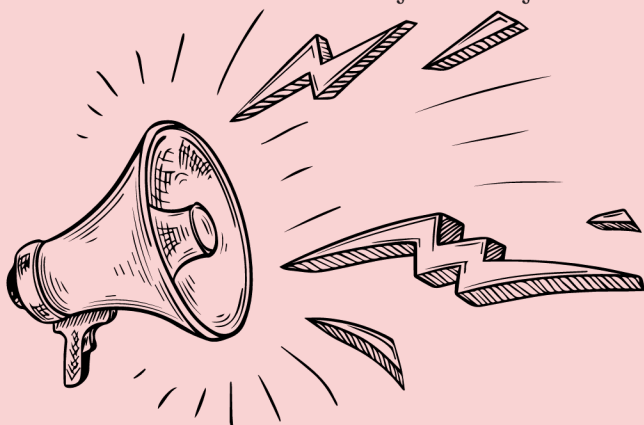


la voix divergente

La voix divergente est un élément essentiel du bien-être collectif. Lorsqu'elle s'exprime, il est important de lui donner de la place. Son pouvoir réside dans sa capacité à offrir un espace aux autres, permettant à davantage de personnes de se sentir capables de faire des choix. Une approche qui accueille la voix divergente renforce la souveraineté de l'autre et laisse chaque personne choisir son propre chemin.

Il est crucial de savoir comment amener une différente perspective tout en préservant la dignité et le sentiment d'appartenance de l'autre. De demander l'ouverture n'est pas suffisant pour créer les conditions propices qui nous aide à l'être réellement. Le but de cette invitation est de permettre à un plus grand nombre de personnes à se sentir incluses et dignes.

L'ouverture à des perspectives multiples repose sur le sentiment d'être soi-même entendu. Il est essentiel de reconnaître que des dynamiques de pouvoir sont aussi toujours en jeu.



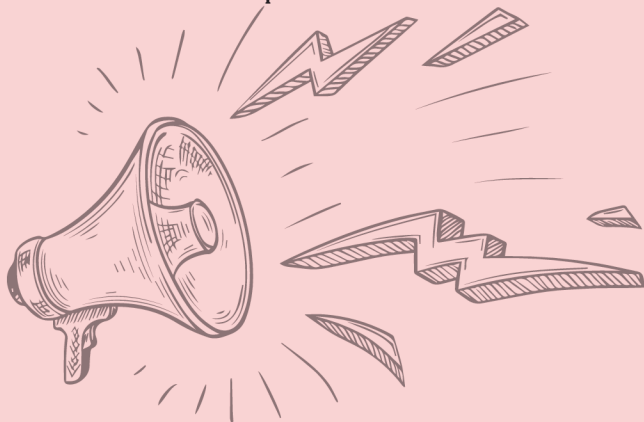
(Les dangers quant on est) **la voix divergente**

La dissonance cognitive se produit quand nos croyances, nos valeurs et nos comportements sont en désaccord. Cela peut créer un malaise important, nous poussant soit à revoir nos choix, soit à justifier des actions qui ne nous correspondent pas vraiment.

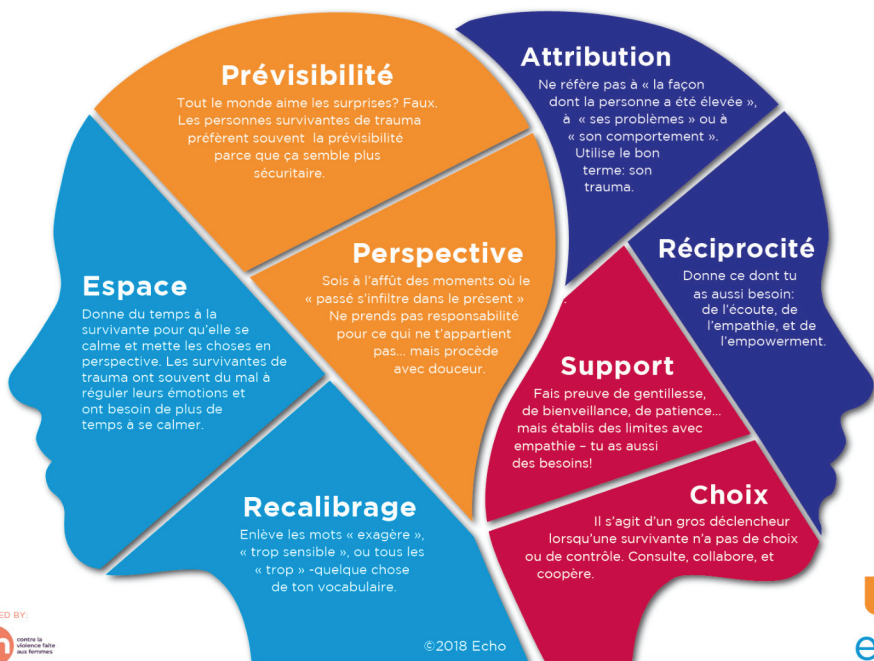
La perte de soi arrive quand nous nous éloignons de notre véritable identité pour plaire aux autres ou répondre à des attentes extérieures. Cela peut nous laisser un sentiment de vide et de désorientation dans notre quête de sens.

Le sentiment de trahison de soi se manifeste lorsque nous négligeons nos propres besoins pour nous conformer aux attentes sociales. Ce sacrifice peut engendrer du regret, renforçant une spirale de dissonance et de désillusion.

La "voix divergente" apparaît alors comme un appel à réfléchir et à réconcilier nos valeurs internes avec nos actions. Elle nous encourage à renouer avec notre essence, à affronter la dissonance et à prendre soins de notre vérité.



Comment Supporter Quelqu'un Qui a Vécu un Trauma



Miskomin | Raspberry | Framboise



NATIONAL ARTS CENTRE
CENTRE NATIONAL DES ARTS
Canada is our stage. Le Canada en scène.

#nishWOTD
#nishMDJ

INDIGENOUS THÉÂTRE
THÉÂTRE AUTOCHTONE

55

by/par Mairi Brascoupe

Désamorçage



C'est quoi?

1. C'est une méthode d'intervention préventive.
2. Elle est souvent non structurée.
3. Elle est immédiate.
4. Elle est destinée aux gens impliqués lors d'événements stressants, bouleversants ou potentiellement traumatisants

On vise à :

Interrompre un élan réactionnel ou l'évolution d'une crise

Encourager les gens à nommer leurs émotions et pensées

Faire la transition entre l'événement et un retour à la base

Soutenir les personnes concernées

Le désamorçage devrait être initié par la personne qui est la plus capable de le faire.

Idéalement, il devrait être mené par quelqu'un qui a un lien de confiance solide avec la personne ayant besoin d'écoute.

Les interventions possibles sont nombreuses.

Parmi celles-ci, on peut :

- Poser une question neutre avec un ton calme.
- Offrir de véritables choix et adopter un ton qui invite l'autre à devenir co-pilote et co-stratégiste dans la gestion de la situation.
- Initier un changement de ton, de perspective, d'énergie ou de lieu.
- Créer de l'espace pour le silence et s'assurer de laisser le temps nécessaire pour prendre une décision.



56

Bientôt
disponible en
français:



www.creative-interventions.org/toolkit/

Suite à un incident critique*

Engagement au bien-être de chacun.es.

Engagement à prendre le temps immédiatement après l'incident pour un check in (avec ton équipe de travail, avec une personne utilisatrice des services, etc)



Notre objectif est de nous **connecter dans la solidarité**. Éviter d'entrer dans des détails. Proposer des choix qui encouragent nos collègues à rester dans le moment présent. Quand les gens se sentent débordés, il peut être difficile d'identifier et nommer leurs besoins. L'offre d'options peut les aider.

Qu'est-ce que nous avons bien fait ? Notre expérience et l'histoire de cette expérience se développent avec nos collègues. Nous voulons partager ce que nous avons bien fait.

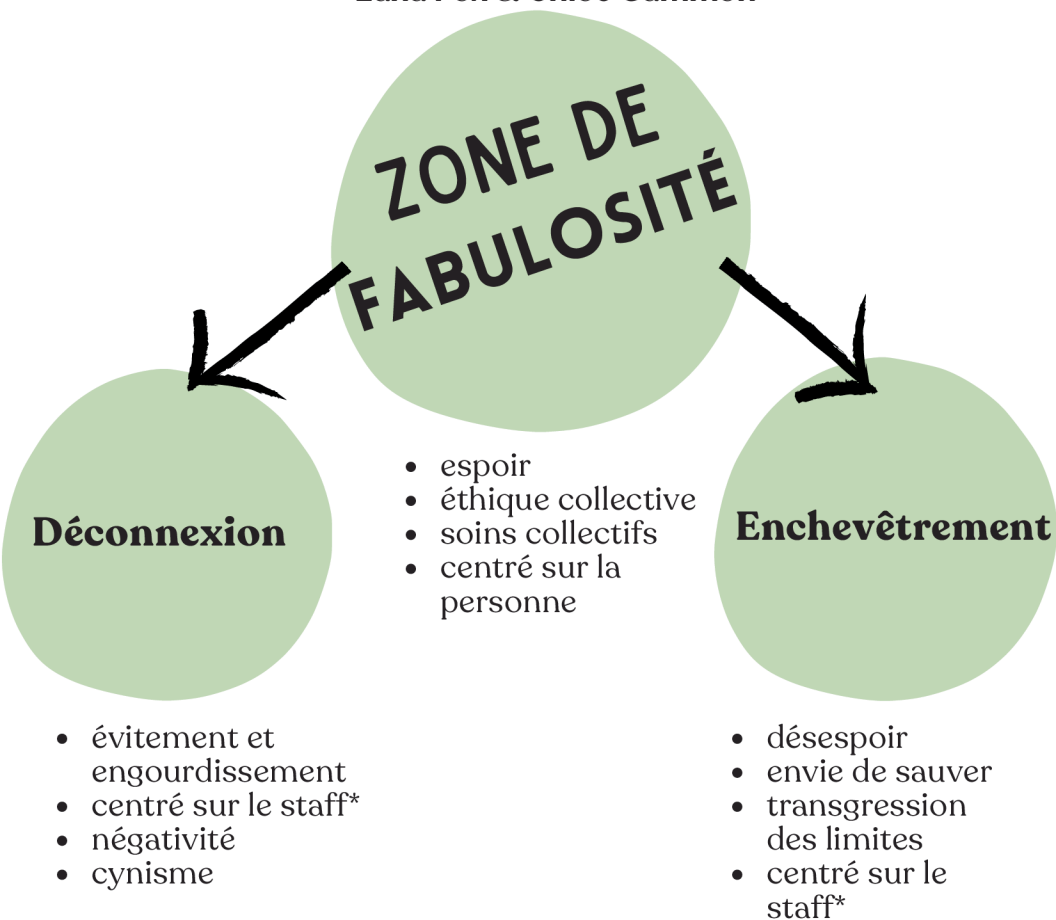
Que pourrions-nous faire différemment à l'avenir?

Nous voulons faire preuve de prudence et éviter de s'accrocher sur des détails ou le jugement, tout en communiquant des informations importantes pour le groupe. À chaque fois, nous découvrons quelque chose de nouveau. Il est normal de reconnaître que nous pourrions agir différemment après les faits.

Zone de connexion et de fabulosité

(dans le cadre de la prévention de l'épuisement professionnel
et de l'offre de services directs)

de Vicky Reynolds, Leah Brody, Angel Gunn,
Lana Fox & Chloé Gammon



*Lorsqu'on perd de vue les besoins de la clientèle, ce qui est aussi un geste d'autopréservation dans un contexte de travail austéritaire.

Assister

Résumer

**Garder le
silence**

**Poser des
questions**

Reformuler

Être empathique

**La compréhension
est toujours
tentative.**

La compréhension est toujours tentative - d'où l'importance de valider et de confirmer nos interprétations.

Elle implique d'entendre ce qui est dit **ainsi que ce qui n'est pas dit.**

L'écoute active est un **ensemble de compétences** utilisées pour améliorer la clarté des échanges ou de la compréhension.

Il est important de prêter attention aux indices telles que le choix de mots, le ton de la voix, la posture et les hésitations pour **identifier les messages confirmateurs et contradictoires** entre la communication verbale et non verbale.

Cette qualité d'écoute nous aide à vraiment comprendre l'expérience de l'autre, lui permettant de se sentir vu et comprise et de nous ajuster au fur et à mesure.

La compréhension est toujours tentative.

S'occuper de

(Être avec, porter attention, s'asseoir dedans, prendre soin de, veiller à...)
(en anglais "attending to")

Des expressions utilisées pour décrire la manière dont les personnes aidantes communiquent qu'elle sont prêtes, disposées et capables d'écouter.

La capacité d'identifier les indices verbaux et non verbaux sont l'essence de la communication. Nous devons entendre ce qui est dit, ainsi que ce qui n'est pas communiqué verbalement. Nous devons réfléchir à la manière dont les idées sont communiquées à travers le ton de la voix, la posture, etc.

Il est important que les personnes aidantes s'assurent que leurs sentiments et leur engagement envers l'autre sont sincères, afin de favoriser le lien de confiance et le sentiment de sécurité.

D'autres facteurs tels que le contrôle du bruit, le respect des horaires, la mémorisation des détails importants et le suivi des plans convenus contribuent à favoriser la sécurité et par conséquent, une communication efficace.

Interagir de manière qui reconnaît et reflète les forces et la dignité de l'autre.

Distance- Qu'est-ce que j'observe au niveau du langage corporel et de la distance entre nous ? Qu'est-ce que j'interprète et qu'est-ce que je souhaite vérifier?

Espace- Certaines personnes se sentent plus à l'aise face à la porte ou proches de la porte, par exemple. Est-ce que je bloque leur accès à la porte?

Relation au moment présent – Est-ce que la personne que je soutiens parle d'expériences difficiles comme si c'était dans le passé ? Est-ce que je remarque beaucoup de détresse ou de dissociation quand ils en parlent ?

Rythme – Qu'est-ce que je remarque au niveau du débit de paroles? Est-ce que la personne semble posée, ancrée dans son corps – ou plus dans sa tête, sur "autopilote"?

attending

Rythme – Qu'est-ce qui se passe en moi en réaction à leur rythme et à leur volume ? Qu'est-ce qui se passe si je ralentis?

Confidentialité – Est-ce qu'on est dans un espace confidentiel? Est-ce que la personne peut parler librement?



L'écoute n'est pas seulement une expérience auditive, mais aussi une expérience multisensorielle qui implique le langage corporel, le contact visuel et l'environnement.

Pour une personne activée, certains indices physiques peuvent grandement améliorer leur capacité à retrouver leur "grounding" et s'engager dans la conversation. Certaines personnes peuvent ressentir une sensibilité accrue au son, à la lumière ou au mouvement, ce qui peut affecter leur expérience d'écoute.

Un espace calme et peu stimulant peut aider à mieux se concentrer, en réduisant l'anxiété et les distractions. Les indices non verbaux comme le contact visuel peuvent être difficiles pour certaines personnes; elles peuvent préférer détourner le regard ou utiliser des formes d'engagement alternatives, comme se concentrer sur un objet ou un outil de stimulation.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de temps pour traiter l'information verbale. De permettre des pauses et donner du temps et de l'espace pour répondre peut améliorer la compréhension et la communication.

L'acte physique d'écouter implique d'être attentif aux signaux émotionnels et corporels de l'orateur. Cela signifie reconnaître quand quelqu'un peut être submergé, anxieux ou avoir besoin d'une pause.



la physicalité de l'écoute*

Une communication physique d'attention implique :
une posture ouverte,
en direction de la personne
qu'on soutient,
un contact des yeux
(soutenu ou pas),
avec les jambes et bras
confortables.

Faire des commentaires
encourageants avec des
hochements de tête.
Parler d'une voix chaleureuse et
agréable, d'un volume
convenable pour le contenu de
la conversation.

Utilisation
d'expressions faciales
en réaction du contenu
de la conversation.

Être à la même hauteur peut
favoriser un sentiment
d'égalité et de connexion.
S'asseoir côte à côte plutôt
qu'en face à face peut créer
un espace plus confortable
pour certaines personnes, car
cela réduit l'intensité du
contact visuel direct tout en
favorisant la connexion.



la
**physicalité
de l'écoute***

Bras, jambes ou chevilles
croisés

Tappement des bras,
des doigts, des jambes ou
des pieds

Mains jointes ou poings
fermés

Agitation du corps,
du regard

Frottement du cou,
des yeux, des mains
ou de la peau

Épaules voûtées



l'écoute du langage corporel

Regard fuyant,
baissé ou détourné

Respiration superficielle
ou rapide

Le rapport au silence varie d'une personne à l'autre. Le seuil de tolérance du silence peut être plus ou moins élevé.

Il est important de laisser suffisamment de silence pour que la personne se sente libre de s'exprimer, sans toutefois en faire trop au point qu'elle pense que nous n'écoutons pas.

le silence

Le silence peut permettre à la personne de recueillir ses idées et faire un bout de chemin seule pour un moment.



Le silence peut être profondément apaisant lorsque quelqu'un est déclenché.

Le silence, en tant qu'outil de soutien, joue un rôle essentiel dans la gestion des réactions émotionnelles, offrant un répit dans des moments difficiles.

les mots qui encouragent



Les mots et phrases encourageantes aident les gens à se sentir à l'aise pour parler. En voici deux sortes :

La porte ouverte

C'est une invitation à parler.

En général, c'est une réponse positive et non jugeante faite dans les premiers moments d'une interaction.

Exemples :

« Qu'est-ce que tu lis ? ... T'aimes ça ? »

« Tu as l'air un peu inquiet, ça va ? »

« Parle-moi un peu plus de ça... »

Le soutien tout simple

Il s'agit d'une brève déclaration de soutien qui démontre de l'attention et de la compréhension.

Exemples :

« Bin oui », « Sure », « Ça a du sens »,

« Ahh », « Hmm », « Absolument », « Tots » etc.

L'art de poser des questions

Poser des questions est essentiel pour l'écoute active et permet d'atteindre quatre objectifs :

Partager de l'information

Poser des questions réfléchies aide à créer un espace émotivement sécuritaire pour que les individus s'expriment plus pleinement.

Fournir un cadre

Le contexte détermine les objectifs de l'entretien et ces objectifs influencent le type de questions posées. Des questions ciblées aident à garder la conversation sur le sujet prioritaire.

Signaler l'intérêt et l'attention

Lorsque quelqu'un partage ses pensées ou ses sentiments, il recherche souvent compréhension et reconnaissance. Des phrases comme « Peux-tu m'en dire plus à ce sujet ? » ou « Que voulais-tu dire quand tu as dit... ? » invitent l'interlocuteur à développer, signalant que ses sentiments sont dignes d'attention et respect.

Clarifier et explorer

Les questions de clarification aident à vérifier que nous comprenons correctement le message de l'autre personne. Elle peuvent aussi amener la personne à nous en dire plus.





Résumer

C'est une méthode pour organiser des informations complexes en reliant des idées disparates mais connexes.

Ça permet de confirmer la compréhension et vérifier les hypothèses.

Résumer peut aider à voir les problèmes d'une autre perspective et structurer les pensées de manière à réduire la confusion.

Résumer est particulièrement utile lorsqu'on jase avec quelqu'un qui s'exprime avec beaucoup de mots ou qui a des réflexions non linéaires.

Résumer permet de distinguer ce qui est pertinent de ce qui l'est moins en concentrant la discussion sur les thèmes et le contenu spécifiques et prioritaires.



Sortes de résumés

Résumé du contenu

Un résumé qui se concentre sur le contenu et qui fait une synthèse des mots de l'autre.

Résumé thématique

Un résumé qui omet les détails et se concentre sur les points essentiels et les zones critiques. Ces éléments doivent être présentés de manière très prudente, en veillant à la clarté des informations.

Lorsqu'on propose un résumé thématique, il est important de valider les priorités et les interprétations avec la personne qu'on soutient. Cela permet à la personne de se sentir en contrôle, et qu'elle est bien comprise et entendue.

Séquence

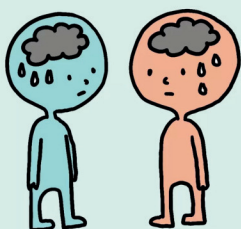
Les conversations sont souvent organiques et rarement séquentielles. Cela étant dit, la structure idéale* comprend ces différents éléments :

1. L'expression de compassion
2. Des remarques de soutien
3. Des questions de curiosité
4. Des questions d'approfondissement
5. Un résumé si approprié



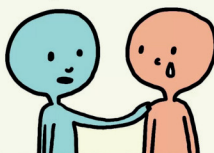
C'EST QUOI, L'EMPATHIE?

L'empathie, c'est la capacité de ressentir les émotions des autres.



Elle nous permet de mieux comprendre, soutenir et aider les autres.

Je ressens ta peine et je suis là pour toi.



Ça n'est pas toujours facile d'avoir de l'empathie. Ça prend de la force et du courage pour ressentir les émotions des autres en plus des nôtres.

Ça fait beaucoup d'émotions!



Au fond, l'empathie, c'est un **SUPER POUVOIR** qui nous permet de mieux vivre ensemble.



©Elise Gravel

Les enseignements de la fraise

« La fraise nous enseigne le pardon et la paix. La fraise a la forme d'un cœur et les fraises sont connues par notre peuple sous le nom de baies de cœur. »

—Aînée Lillian Pitwanakwat

Souvent appelée baie de cœur à cause de sa forme, la fraise sauvage ou naturelle est à la fois une nourriture importante et une précieuse source de médecine dans plusieurs cultures autochtones de l'Amérique du Nord.

Cette petite plante nous apporte plusieurs enseignements. Nos Aînés disent, « Tout comme l'O-dé-mine (baie de cœur) est connecté au fraisier par un vaste réseau de feuilles, de stolons (ces tiges qui qui courent au ras du sol) et de racines, ainsi le cœur est connecté à tous les autres organes et parties du corps humain. Le cœur est au centre de l'être humain. »

La baie de cœur nous aide à comprendre la connexion entre la pensée, le corps, l'esprit et les émotions. Nous avons besoin de notre cœur pour nous guider de manière à maintenir l'équilibre personnel.

La baie de cœur nous rappelle aussi de la réconciliation et nous enseigne comment maintenir des relations personnelles du cœur, « cordiales », avec nos familles et nos collectivités. Pendant la saison des fraises en juin, plusieurs communautés tiennent des festins annuels, accueillant le retour de chacun au bercaïl et laissant aller les différends, les jugements et toute attitude de supériorité envers autrui.

Plusieurs cultures considèrent que le fraisier fait partie de l'éventail de médecine traditionnelle des femmes. Il est utilisé pour livrer des enseignements aux jeunes femmes sur la création, la communauté et l'amour. Comme l'enseigne l'Aînée ojibwa Liza Mosher, une jeune femme se prive de manger des fraises ou autres baies pour toute une année après qu'elle ait eu son premier cycle menstruel. Pendant

cette année, elle passe du temps avec des grand-mères qui lui apprennent sur ce que c'est qu'être femme et comment apporter la vie en ce monde. Elle cueille aussi des baies qu'elle présentera à sa communauté une fois qu'elle aura complété son jeûne. Ainsi, elle apprend comment nourrir les siens et en prendre soin.

Dans les mots de l'Aînée mohawk Jan Longboat, la fraise représente konnonrónhkwa. Communément traduit par « Je t'aime », konnonrónhkwa se traduit plus précisément comme « Je te montre que je t'aime. » Comme Jan l'explique, konnonrónhkwa veut dire aimer et partager de la naissance à la mort. Lorsqu'on le dit à quelqu'un, on accepte de prendre soin d'eux jusqu'au bout. Ainsi, la fraise nous rappelle qu'aimer une personne est une expérience active – l'une qui implique qu'on fasse preuve d'engagement, de compassion et de bienveillance.

Usages traditionnels

Le fraisier est utilisé pour traiter les troubles digestifs, les problèmes de peau et pour renforcer l'utérus pendant et après une grossesse. Le fruit et les feuilles sont d'excellentes sources de vitamine C.



**Relation de pouvoir
et contrôle**

**Approche tenant compte des
traumatismes**

**Volatile et
imprévisible**

Fiable, prévisible, consistant

**Rabaissement et
moquerie**

Validation et accueil

**Absence de
pouvoir**

**Autodétermination et
pouvoir d'agir**

**Non respect
des limites**

Choix

**Détournement
cognitif
«Gaslighting»**

Croire

**Secret ou
cachette**

Transparence

Humiliation

Dignité

**“ON AVANCE À LA VITESSE
DE LA CONFIANCE.”**

Expressions du pouvoir

Pouvoir sur

Domination ou contrôle exercé par une personne, un groupe ou une institution, incluant l'utilisation de la force, la punition et la coercition.

Pouvoir avec

Collaboration, connexion, habileté d'agir ensemble, action collective.

Pouvoir d'agir

Habilitété d'agir, résistance, révolution, représente le potentiel de chaque personne à créer des changements sans recourir à la domination.

Pouvoir interne

Courage, compassion, réalisation de soi, sentiment de valeur individuelle ou collective, amour et reconnaissance de soi.

La culture de la suprématie blanche dans nos organismes

Une culture perfectionniste

Antidotes

- + Mettre l'accent sur une culture de la reconnaissance, où l'organisation prend le temps de s'assurer que le travail et les efforts des tou/tes sont valorisés;
- + Développer une « organisation apprenante », où l'on s'attend à ce que tout le monde commette des erreurs et que ces erreurs offrent des occasions d'apprentissage et de croissance;
- + Lorsque les choses tournent mal, ne pas automatiquement chercher quelqu'un à blâmer, ou supposer que c'est nécessairement la faute de quelqu'un;
- + Favoriser un environnement où tou/tes peuvent reconnaître que les erreurs mènent parfois à des résultats positifs. Développer la capacité d'échouer, puis d'être transformé par ces échecs;
- + Dissocier la personne de l'erreur. Lorsqu'une rétroaction est offerte, toujours mentionner les bons coups avant les échecs, les encouragements avant les critiques;
- + Lors d'une rétroaction critique, demander aux participant/es d'offrir aussi des suggestions précises et concrètes concernant les changements à apporter;
- + Accepter qu'en réalité, être un critique impitoyable envers soi-même n'améliore pas vraiment la qualité du travail (contribuant plutôt à rabaisser le moral du groupe) et qu'il est préférable de saisir chaque opportunité d'apprentissage que nous offrent nos erreurs;
- + Développer d'autres sources de motivation au sein de son organisation, comme une vision commune et un engagement envers l'apprentissage personnel et organisationnel.

Pour en apprendre plus sur les autres éléments (comme l'individualisme, une seule bonne façon, la pensée noir et blanc, droit au confort, toujours plus...) aller voir ce fabuleux document franco adapté par le Centre des organismes communautaires (COCO)

“J'imagine que l'une des raisons pour lesquelles les gens s'accrochent si obstinément à leur haine, c'est qu'ils sentent qu'une fois la haine disparue, ils seront contraints de faire face à la douleur.” (traduction libre) - James Baldwin



CYCLE DE L'INJUSTICE

par Kai Cheng Thom (traduction libre)

**Les conditions sociales
incluent des besoins qui
ne sont pas comblés.**

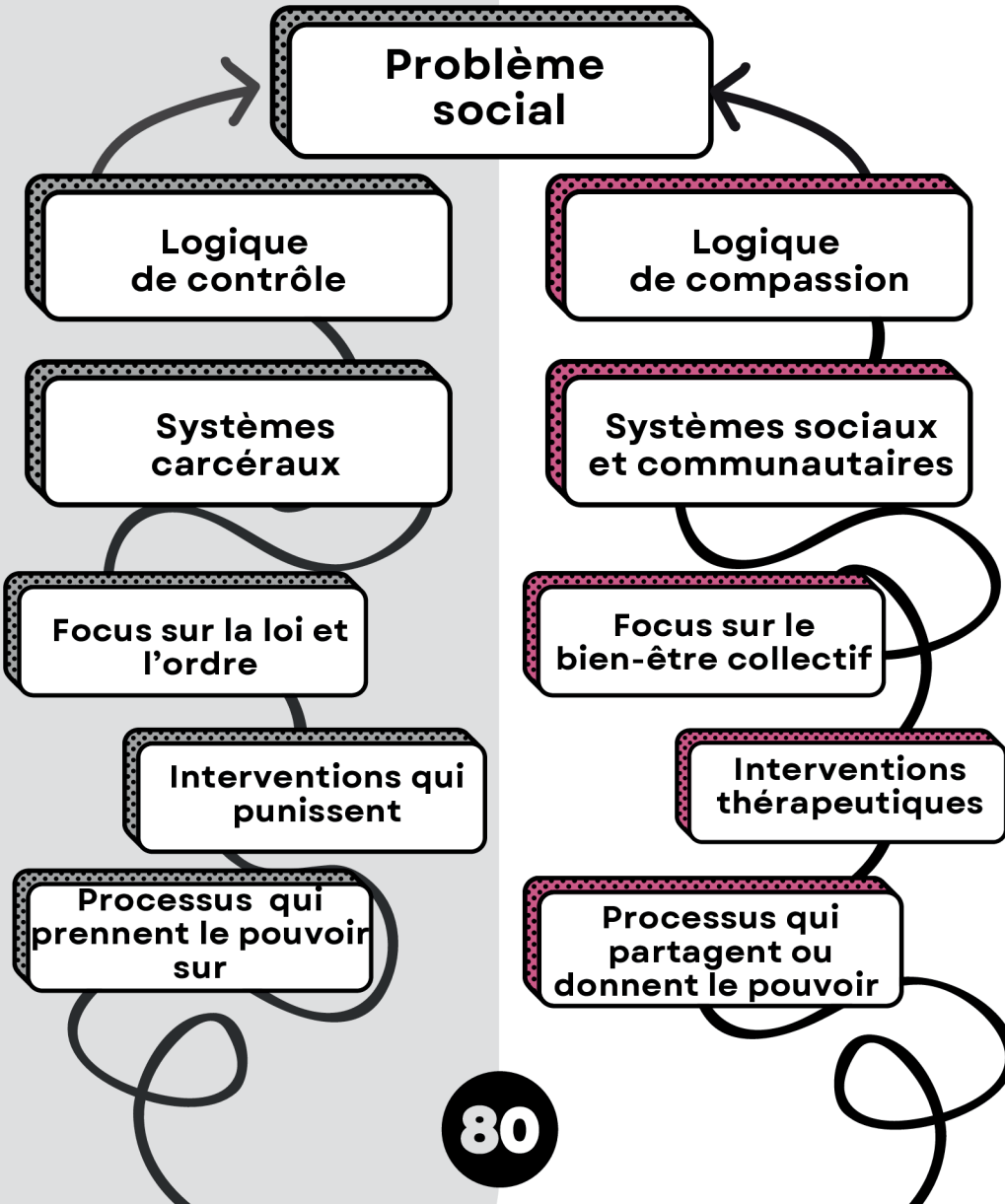
**Les besoins non
comblés mènent à des
actions blessantes**

**La réponse maintien les
besoins non comblés ou
créer des nouveau
besoins**

**La réponse aux actions
blessantes est soit la
punition ou l'inaction**

Logiques de résolution de problèmes sociaux

par Kai Cheng Thom (traduction libre)



Se défaire du trauma systémique

justice transformative

Vise à changer les conditions sociales qui ont mené à la blessure.

La participation de la personne survivante et de la personne qui a blessé est possible, mais pas requise. Une ou les deux personnes peuvent refuser.

Sépare la guérison de la redevabilité.

Réfléchit sur le rôle de la communauté dans la facilitation et la prévention des blessures.

Plus enclin à adopter une position abolitionniste sur le système de justice pénale.

Le focus est non punitif.

S'oriente vers le changement personnel, collectif, social et systémique.

Tient compte du contexte plus large des personnes impliquées.

Examine les liens et les relations.

Vise à restaurer les relations entre les parties concernées et la communauté.

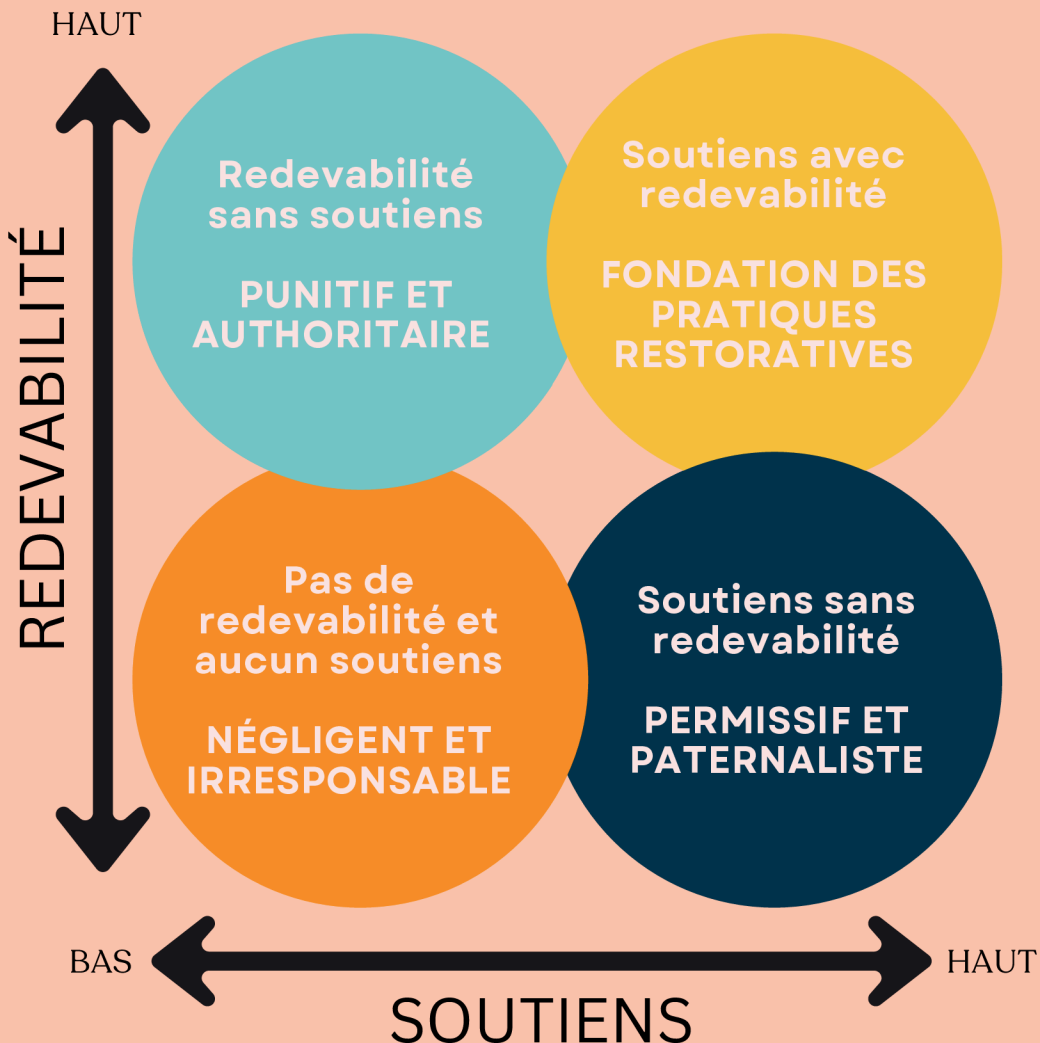
Facilite les conversations entre victimes et la personne qui a blessé pour examiner les besoins, les préjudices et les obligations.

Crée des opportunités d'engagement dans le processus de justice, ainsi que des possibilités de restitution entre la victime et les personnes accusées.

Plus susceptible d'être intégrée dans le système de justice pénale.

justice restaurative

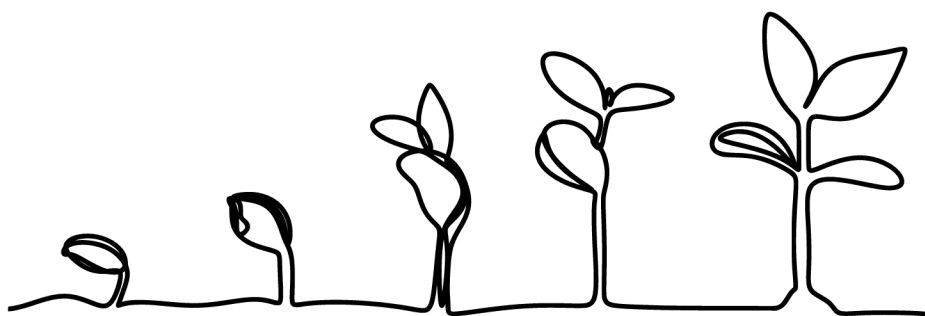
“LES EMPIRES S’EFFONDRENT, LE CAPITALISME N’EST PAS INÉVITABLE, LE GENRE N’EST PAS LA BIOLOGIE, LA BLANCHETÉ N’EST PAS IMMuable, LES PRISONS NE SONT PAS INÉVITABLES ET LES FRONTIÈRES NE SONT PAS UNE LOI NATURELLE” (TRADUCTION LIBRE) -HARSHA WALIA



(traduction libre d'un image créer par le Transformative Justice Committee de Veterans for Peace)

L'espoir est une discipline

« Pour moi, l'espoir réside dans l'action. »
-Mariame Kaba.



L'ATCT nous demande...



une compréhension de base du trauma et des inéquités sociales

un travail sur soi, son bien-être, ce qui nous mène à prendre des décisions réfléchies.

d'éviter de focaliser sur les déficiences de l'autre comme cela risque de perpétuer le mal

de la curiosité et de la compassion envers soi-même lorsque nos messages encodés inconscients se manifestent

une culture d'autoréflexivité dans laquelle les individus sont soutenus et encouragés à déconstruire leurs propres réactions défensives



La sécurité psychologique

On vise à ce que ce soit émotivement sécuritaire de poser des questions, de nommer des soucis, et de faire des erreurs.

La sécurité psychologique est **co-créée**, et requiert une capacité de vivre avec l'inconfort, de témoigner d'erreurs et d'accueillir les imperfections.

Notre capacité à bien accueillir les erreurs, les inconforts et les imperfections commence par reconnaître nos propres réactions, de les valider, de les observer avec compassion et de reconnaître leur sagesse.

Normes sur la santé et la sécurité psychologique en milieu de travail

“Santé mentale /santé psychologique: État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d’être en mesure d’apporter une contribution à la communauté.”

Commission de la santé mentale du Canada

<https://www.mentalhealthcommission.ca/>

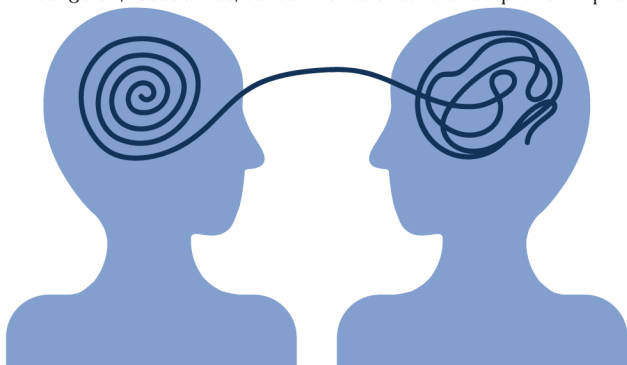
3 facteurs fondamentaux* ressortent très clairement pour le bien-être au travail:

La
solidarité
et
l’ambiance
entre
collègues

La qualité
du leadership
et de la
gestion

La
distribution de
rôles et de
responsabilité
s bien définis
et assumés

*<https://www.minds-ge.ch/ressources/sante-mentale-au-travail-prevenir-plutot-que-guerir>





ACTIONS INDIVIDUELLES

AGIR POUR DES CONDITIONS DE TRAVAIL PLUS HUMAINES



ACTIONS COLLECTIVES & POLITIQUES

METTONS EN AVANT LES OBJECTIFS VISÉS PAR LES TÂCHES PERMETTONS LA CRÉATIVITÉ DE CHACUN.E

EXPRIMONS DE LA GRATITUDE QUAND NOS COLLÈGUES FONT DU BON TRAVAIL !

SOYONS SOUTENANTS ENVERS NOS COLLÈGUES ET NOS EMPLOYÉ.E.S !

SOYONS TRANSPARENT.E.S AVEC NOS COLLÈGUES ET EMPLOYÉ.E.S

ASSURONS-NOUS QUE NOS COLLÈGUES PRENNENT DES PAUSES PENDANT LE TRAVAIL

BESOINS D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

BESOINS DE RECONNAISSANCE

BESOINS D'APPARTENANCE

BESOINS DE SÉCURITÉ

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

ASSURONS UN REVENU DE BASE INCONDITIONNEL PROMOUVONS DES CULTURES DE TRAVAIL AUTONOMES

RECONNAISSONS LA VALEUR DE TOUT TRAVAIL VALORISONS ET RÉMUNÉRONS MIEUX LES MÉTIERS DU SOINS ET DU SOCIAL FAVORISONS LE TRAVAIL FLEXIBLE (HORAIRES, LIEU,...)

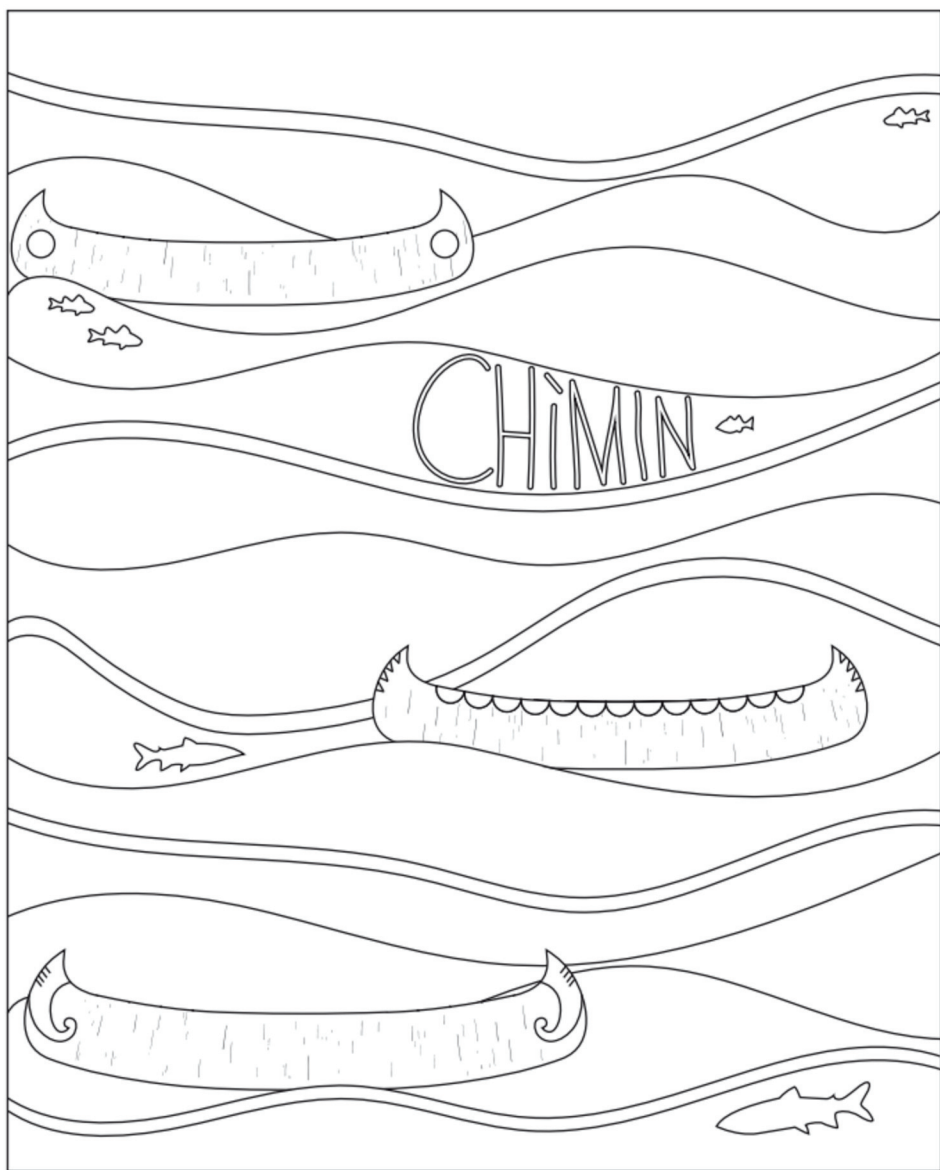
CULTIVONS DES CULTURES D'ENTREPRISES BIENVEILLANTES

MINIMISONS LES CONTRATS PRÉCAIRES

INSTAURONS DES SALAIRES MINIMUMS EXIGEONS DES BONNES CONDITIONS DE TRAVAIL POUR TOU.TE.S

<https://www.minds-ge.ch/>

Chìman | Canoe | Canoë



N NATIONAL ARTS CENTRE
CENTRE NATIONAL DES ARTS
Canada is our stage. Le Canada en scène.

#nishWOTD
#nishMDJ

INDIGENOUS THÉÂTRE
THEATRE AUTOCHTONE

by/par Mairi Brascoupé

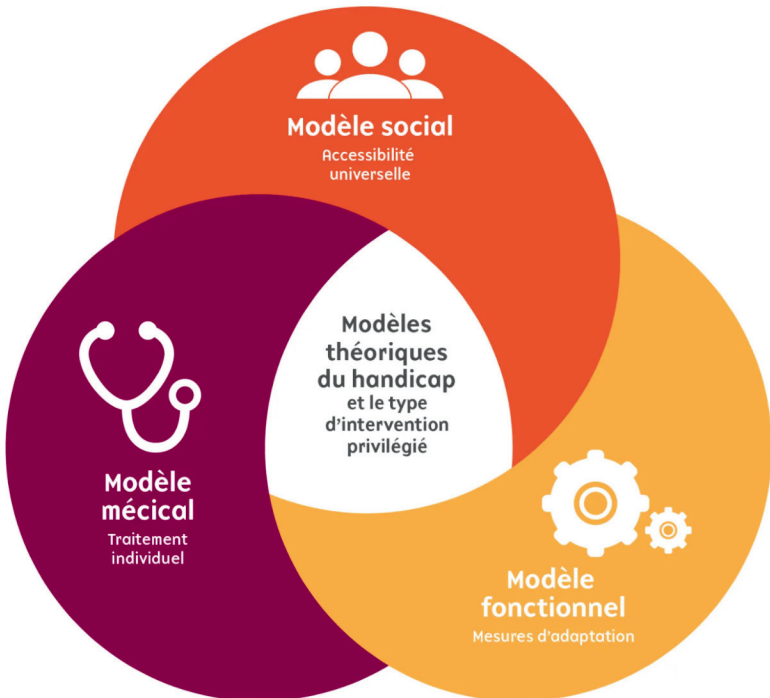


Jamais rien pour nous sans nous

Le capacitisme et le sanisme sont omniprésents dans la société, et ils cherchent à faire croire aux personnes en situation de handicap et aux personnes psychatisées qu'elles sont indésirables et inférieures.

Folle et fière de l'être

Justice en matière de l'handicap



Folle et fière de l'être

Les personnes en situation de handicap ont commencé à revendiquer le mot « crip » comme un moyen d'exprimer leur fierté d'être qui elles sont, leur résilience dans leurs luttes pour les droits et l'équité, et leur résistance contre le validisme et l'oppression. Le terme « crip » a vu le jour dans la communauté des personnes en situation de handicap dans les années 1980, dans le but de rassembler des personnes ayant différents types de handicaps et d'éviter la hiérarchie entre elles. C'était également un moyen de désamorcer les usages péjoratifs historiques du terme "crippled" et d'identifier d'autres personnes qui s'identifient comme « crips ».

La réappropriation du terme « crip » n'est pas acceptée de manière universelle. Certaines personnes en situation de handicap soutiennent que l'utilisation de « crip » peut maintenir des visions nuisibles des personnes handicapées, notamment ses associations potentielles avec les gangs de « crip » aux États-Unis. Elles avancent également que ce terme peut être déclencheur pour les personnes affectées par la violence raciste, en particulier dans le contexte de la guerre contre la drogue.



Les attentes en décorum de la personne “professionnelle”

Avez-vous déjà remarqué que la demande d'un comportement “plus professionnelle” est souvent une demande déguisée pour un comportement plus blanc, plus masculin, plus hétéro, plus classe moyenne, plus capitaliste, plus neurotypique, moins handicapé, plus mince?

C'est le contraire de la voix divergente, c'est une demande de conformité, de s'effacer pour ne pas déranger et surtout maintenir le statut quo.

L'individualisation des enjeux sociaux est une des façons subtiles d'isoler les gens, et de pathologiser des réponses émotives normales à des conditions sociales anormales.

Lorsqu'on parle ouvertement d'oppression, ça engendre une réponse émotive. Par contre, l'émotivité se renvoie à la maison, elle n'a pas sa place, elle n'est pas “professionnelle”. Fuck dat. Dans un cadre de justice pour les personnes vivant avec des handicaps/des handicapés, on vise la libération collective se qui requiert des voix et des corps divergents.

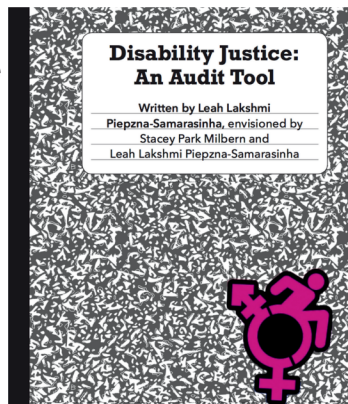
10 Principes pour la justice des personnes handicapées

1. Intersectionnalité
2. Leadership des personnes les plus touchées
3. Politique anticapitaliste
4. Engagement à l'organisation inter-mouvements
5. Reconnaître la plénitude d'une personne
6. Durabilité
7. Engagement envers la solidarité inter-handicap
8. Interdépendance
9. Accès collectif
10. Libération collective



Pour en apprendre plus, allez voir sinsinvalid.org

« Plusieurs d'entre nous qui sont en situation de handicap ne sont pas particulièrement aimables ou populaires en général, ni parmi les personnes valides. Le capacitisme fait que – avec nos crises de panique, notre traumatisme, nos déclencheurs, notre besoin constant de sièges larges ou d'accès en fauteuil roulant, notre irritabilité face à l'inaccessibilité, encore une fois, notre tendance à rester chez nous – sommes perçus comme des fardeaux, pas vraiment cool, sexy ou intéressants. Le capacitisme insiste sur le supercrip (capable de s'intégrer dans des espaces, des réunions et des emplois mainstream avec peu ou pas de besoins d'accès) OU l'handicapé pathétique.



Le capacitisme, la pauvreté et le racisme signifient que beaucoup d'entre nous sont effectivement de mauvaise humeur. La différence psychique et la neurodivergence signifient également que nous pouvons être directs, déprimés ou « difficiles à gérer » aux yeux des locataires du monde capacitiste.

(traduction libre)

— Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Care Work: Dreaming Disability Justice

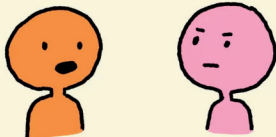
COMMENT PRÉSENTER SES EXCUSES

Présenter ses excuses

1 Exprime ton remords.

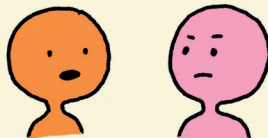
Pardon.

Je suis désolé.



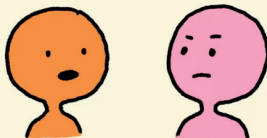
2 Admets ton erreur.

Je n'ai pas fait ma part de notre travail d'équipe.



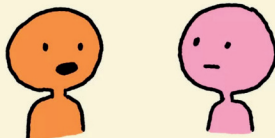
3 Reconnaiss les conséquences de ton erreur.

Ça a dû être difficile pour toi de tout faire toute seule.



4 Montre que tu veux changer ton comportement et réparer ton erreur.

Je promets d'en faire plus à partir d'aujourd'hui. Comment puis-je t'aider ?

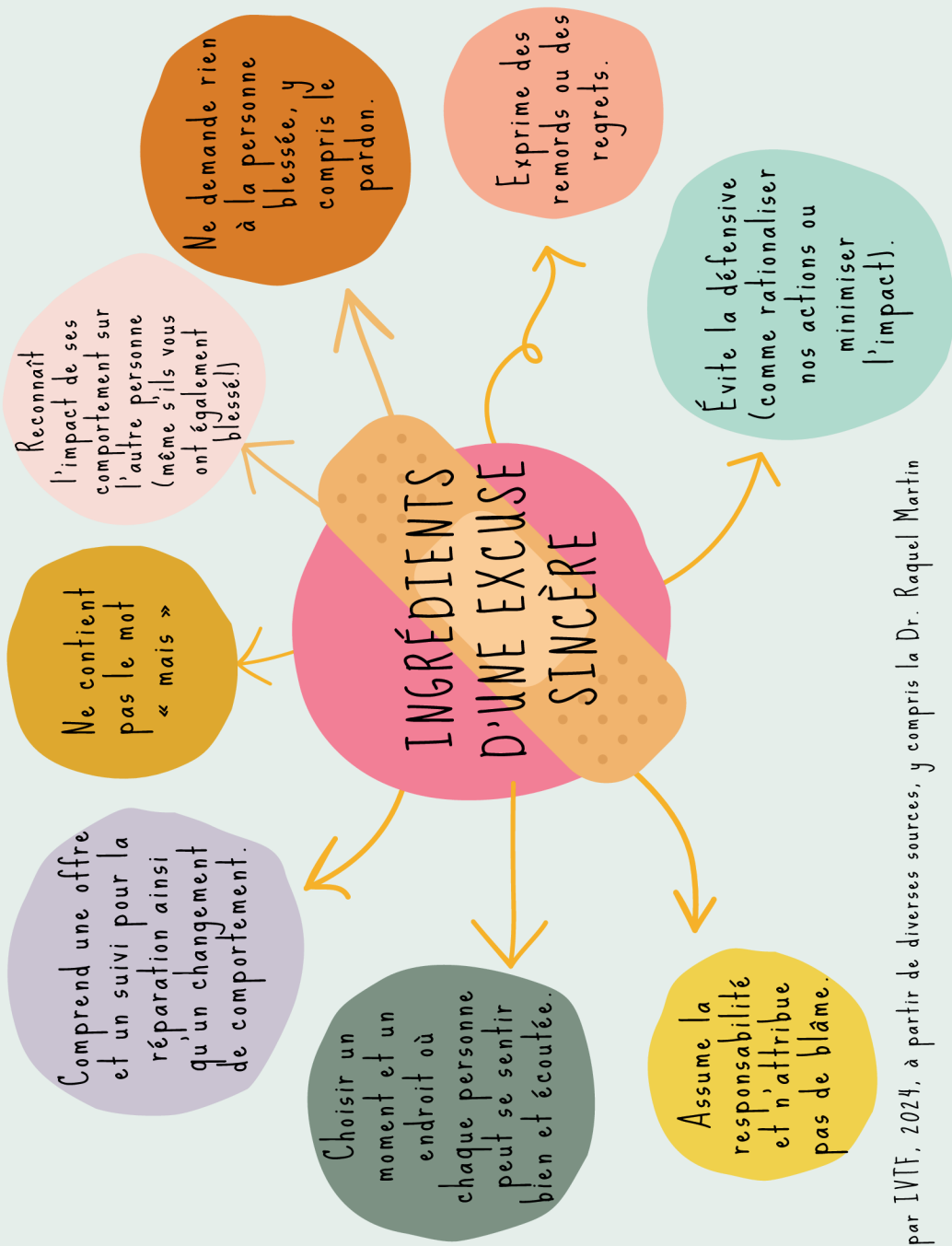


Admettre ses erreurs, c'est difficile et ça demande du courage, mais on se sent mieux après !

ELISE GRAVEL

C'EST PAS À TOI DE DÉCIDER SI UNE CHOSE QUE TU AS DITE ME BLESSE OU NON.







Le rétablissement
collectif

le soutien mutuel

la bienveillance
communautaire

“Le soutien mutuel c’est
l’endroit où nous pratiquons
le monde dans lequel nous
essayons de vivre”
(traduction libre)
-Dean Spade

Ressources



@elise_gravel
@labellesophie
@kaichengthom (bi)
@drfishphilosopher (ang)
@remaamenakem (ang)
@syrusmarcus (ang)
@gabestorres (ang)
@softcore_trauma (ang)
@drmonnica (bi)
@miquemichelle (bi)

microaggressions.ca

VikkyReynolds.ca (ang)

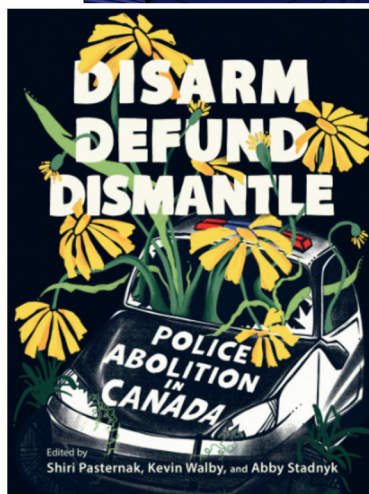
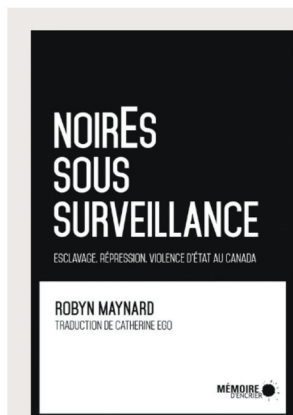


<https://traumastewardship.com/> (ang)

Approches tenant compte des traumatismes et de la violence – politiques et pratiques- Agence de la santé publique du Canada



The Truth About Stories- Thomas King (ang)



Un mot de la fin

Quelle aventure que de concevoir, d'assembler et de réviser, ce zine! Il fait 97 demi pages, puis nous avons dû nous retenir pour arrêter là. Il en reste tellement à dire encore!

Il y a plusieurs sujets qui étaient difficile à présenter de manière simple et accessible. Nous aurons aimé aborder la dissociation comme réponse traumatique, le conflit, l'anti-oppression et la cooptation, être sur la défensive, entres autres.

Trop souvent les mots justes en français nous manquaient. Par exemple, nous avons choisi "enchevêtreage" pour "emeshment" et des "messages encodés" pour "internal recordings".

Pour nous, il s'agit d'un document vivant qui continuera de s'épanouir tout comme notre compréhension collective du traumatisme.

En toute solidarité,
Michelle et Mélanie



